

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy



Obrana ve fotbale, její varianty a způsoby jejich tréninku

Defense in football, its variants and methods of training

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor:

Jakub Běhounek

Datum:

2012

Obor:

TVS – IT

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: **Obrana ve fotbale, její varianty a způsoby jejich tréninku** vypracoval pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 15. 6. 2012

Jakub Běhounek

Poděkování

Na úvod této bakalářské práce bych rád poděkoval panu **PaedDr. Ladislavu Pokornému**, vedoucímu mé práce, který mi svým, za každých okolností, vstřícným přístupem a cennými radami při zpracování práce velice pomohl. Dále bych chtěl poděkovat trenéru **Lud'ku Hottkovi**, od kterého jsem měl možnost čerpat informace z jeho dlouholeté trenérské praxe.

Abstrakt:

Práce je zaměřena na obranou fázi hry ve fotbale. Dává přehled o současném fotbale z hlediska složení a fungování defenzivy týmů působících na různých výkonnostních úrovních. Práce vznikala díky studiu teoretických zdrojů, výzkumu provedenému mezi fotbalovými hráči a konzultací s fotbalovým trenérem.

První část obsahuje základní pravidla hry a seznámení s nároky kladenými na herní činnosti jednotlivce. Následně možnosti zapojení jednotlivce do herních kombinací a obranných herních systémů, kterými se práce podrobněji zabývá.

Praktická část analyzuje úroveň obranných schopností u týmů v České republice a předkládá možnosti jejich tréninku.

Poznatky zpracované v práci by měly sloužit jako informace pro začínající fotbalové trenéry na různých výkonnostních úrovních.

Klíčová slova: Fotbal, obranná fáze hry, herní dovednosti, herní systémy

Abstract:

The work is focused on the defence phase in football. It gives an overview of the football in terms of composition and functioning of defensive teams operating at different levels. The work was created owing to studying the theoretical resources as well as thanks to the research performed between football players and the consultation with the football coach.

The first part contains the basic rules of the game and familiarization with those requirements for individual football skills. Consequently, there are described the possibilities of the involvement of individuals to the football defensive combination, which the work develops in details.

The practical part analyses the level of defence skills for teams in the Czech Republic and presents tips for their training.

The processed findings should be recommended as useful information for inexperienced football coaches at different performance levels.

Keywords: Football, defensive phase of the game, football game skills, game systems

Obsah

1	Úvod	8
2	Problémy a cíle práce	10
2.1	Cíl a úkoly práce	10
2.2	Problémy práce.....	10
3	Teoretická část	11
3.1	Charakteristika fotbalu	11
3.2	Stručný výklad pravidel týkajících se především obrany	11
3.2.1	Hrací plocha.....	11
3.2.2	Míč	12
3.2.3	Počet hráčů.....	13
3.2.4	Výstroj hráčů.....	13
3.2.5	Rozhodčí	13
3.2.6	Asistent rozhodčího	14
3.2.7	Doba hry	14
3.2.8	Zahájení hry	15
3.2.9	Míč ve hře a ze hry	15
3.2.10	Dosažení branky	16
3.2.11	Ofsajd.....	16
3.2.12	Zakázaná hra a nesportovní chování.....	17
3.2.13	Volné kopy.....	19
3.2.14	Pokutový kop	19
3.2.15	Vhazování	20
3.2.16	Kop od branky	20
3.2.17	Kop z rohu	20
3.3	Použité grafické symboly	21
3.4	Charakteristika obrany ve fotbale	21

3.5	Obranné činnosti jednotlivce.....	22
3.5.1	Obranné postavení	22
3.5.2	Obsazování prostoru	23
3.5.3	Obsazování hráče bez míče.....	24
3.5.4	Obsazování hráče s míčem	25
3.5.5	Odebírání míče.....	27
3.6	Obranné kombinace	29
3.6.1	Zajišťování	29
3.6.2	Zdvojování	32
3.6.3	Přebírání.....	33
3.6.4	Součinnost při vystavení soupeře do postavení mimo hru	34
3.7	Obranné systémy	35
3.7.1	Osobní obrana	36
3.7.2	Územní obrana.....	38
3.7.3	Kombinovaná obrana.....	39
4	Hypotézy	43
5	Metody a postup práce	44
5.1	Popis použitých metod	44
5.1.1	Metoda dotazníku	44
5.1.2	Metoda interview	44
5.2	Zvolený postup práce (výzkumu).....	45
6	Výzkumná část	46
6.1	Výzkumný vzorek	46
6.2	Analýza	46
6.2.1	Dotazníková metoda	46
6.2.2	Interview s trenérem Hottkem	61
7	Diskuze.....	79
8	Závěry	86

9	Použitá literatura a další zdroje	90
9.1	Literatura	90
9.2	Internetové zdroje.....	91
10	Seznam grafů.....	92
11	Seznam tabulek	93
12	Seznam obrázků.....	94
13	Seznam příloh.....	95
14	Přílohy.....	96

1 Úvod

Míč, dvě branky, dvaadvacet hráčů, rozhodčí, devadesát minut a v nich silné emoce. To je fotbal.

Nejpopulárnější, dynamicky se rozvíjející kolektivní míčová hra, kterou hrají bez výjimky muži i ženy po celém světě. Statistiky hovoří o tom, že fotbal pravidelně hraje okolo 250 miliónů lidí.

Fotbal nejen rozvíjí kondici a pohybové schopnosti hráčů, ale především spojuje lidi a dodává jim pocit identity. Přináší pocity radosti a nadšení, a zároveň momenty neuvěřitelného zklamání. Na zápasy světových týmů se chodí dívat tisíce fanoušků přímo na fotbalový stadion a další miliony je sledují u televizních obrazovek. Fotbal je bezpochyby fenomén, který dokázal okouzlit neuvěřitelné množství lidí. A přitom se přece jen 22 hráčů honí za kulatým nesmyslem...

Fotbal se na vyšší či nižší úrovni hraje po celém světě, pořádají se tiskové konference a předzápasové rozhovory. Stále častěji při nich slýcháváme výroky trenérů: „Budeme vycházet ze zabezpečené obrany. Především nechceme inkasovat...“ apod. Je to projev bázlivosti? Nebo pouze zhodnocení dané situace a zjištění, že soupeř je na tom technicky a takticky lépe, a že individuální schopnosti útočníků přesahují na úroveň obránců?

Na tom víceméně nezáleží. Jasně je, že časy, kdy se pozornost směřovala pouze na útočnou fázi, jsou pryč a bez kvalitní obrany se dnes fotbal hrát nedá. Proč? Protože teprve po získání míče je schopno mužstvo přejít do ofenzivy a gól vstřelit.

Obranných strategií existuje velké množství a každý trenér bere ohled na vlastnosti hráčů, které má v týmu k dispozici. Současný fotbal navíc spěje ke stálému zvyšování požadavků na taktickou, technickou a kondiční vyspělost hráče a na uskutečnění herních činností má hráč stále méně času i prostoru.

V této bakalářské práci se proto chci zaměřit na popis schopností a činností, které by měl hráč splňovat a dodržovat, aby se mohl úspěšně zapojit do obranných kombinací svého týmu. Také popíši základní obranné systémy využívané v dnešním fotbale

a uvedu způsoby, jakými lze připravit jednotlivce i kolektiv na zvládnutí požadavků, které jsou při obraně na hráče kladeny.

2 Problémy a cíle práce

2.1 Cíl a úkoly práce

Hlavním cílem bakalářské práce je zmapovat způsoby používaných systémů obrany a obranných kombinací ve fotbale na jednotlivých výkonnostních úrovních. Zjistit výhody a nevýhody obranných herních systémů a navrhnout způsoby tréninku defenzivy mužstva s praktickými cvičeními zaměřenými na trénink jednotlivce i souhru celého týmu.

Pro dosažení hlavního cíle jsem si zvolil i **cíle dílčí**:

- Určit obranné rozestavení, ve kterém fotbalové týmy nastupují nejčastěji.
- Zjistit, jakým způsobem trénují obrannou fázi týmy na jednotlivých výkonnostních úrovních.
- Vyhodnotit hojnost využívání ofsajd systému při hře na jednotlivých výkonnostních úrovních.

2.2 Problémy práce

- Jaká jsou základní rozestavení týmu ve fotbale?
- Jaké existují obranné herní systémy, čím se liší a jaké je procento jejich využití?
- Jsou do defenzivy týmu zapojováni všichni hráči, nebo pouze obránci?
- Existují tréninková cvičení na rozvoj defenzivy z pohledu hry jednotlivce i týmu?
- Jakým způsobem jsou vedeny tréninkové jednotky zaměřené na defenzivní činnost týmu?
- Využívá se ofsajd systému v defenzivní hře fotbalových týmů na různých výkonnostních úrovních?
- Existuje rozdíl ve využívání obranných kombinací v závislosti na úrovni soutěže?
- Je možné postihnout výhody a nevýhody jednotlivých obranných systémů?

3 Teoretická část

3.1 Charakteristika fotbalu

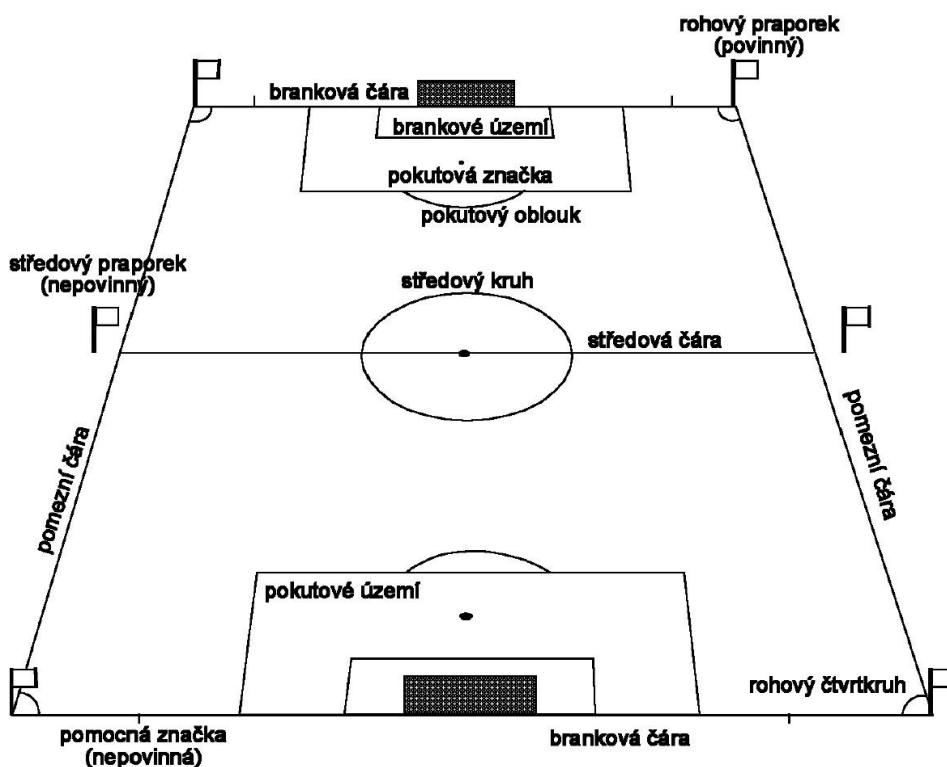
Fotbal, nebo také kopaná je sportovní týmová hra a patří celosvětově k nejoblíbenějším sportovním hrám. Dá se provozovat jako součást aktivního odpočinku na amatérské úrovni, na úrovni poloprofesionální i ryze profesionální.

I fotbal, stejně jako každý oficiální sport, má svá vlastní pravidla, která by měl alespoň ve zjednodušené formě ovládat každý fotbalový hráč.

3.2 Stručný výklad pravidel týkajících se především obrany

3.2.1 Hrací plocha

Hrací plocha musí mít tvar obdélníku. Pomezí čára musí být vždy delší, než čára branková. Délka: minimum 90 m (100 yardů), maximum 120 m (130 yardů). Šířka: minimum 45 m (50 yardů), maximum 90 m (100 yardů).



Obrázek 1 - Označení součástí hrací plochy

Pokutové území je vyznačeno na obou koncích hrací plochy takto:

Ve vzdálenosti 16,50 m od brankových tyčí jsou kolmo do hřiště čáry 16,50 m dlouhé a jejich koncové body jsou spojeny čarou rovnoběžnou s brankovou čarou. Prostor mezi těmito čarami a brankovou čarou se nazývá pokutové území (někdy také velké vápno). V každém pokutovém území je na pomyslné kolmici k brankové čáře, vedené ze středu brankové čáry, vyznačena ve vzdálenosti 11 m pokutová značka. Od středu každé pokutové značky je mimo pokutové území vyznačen oblouk o poloměru 9,15 m, který se nazývá pokutový oblouk.

Brankové území je vyznačeno na obou koncích hrací plochy takto:

Ve vzdálenosti 5,50 m od brankových tyčí jsou kolmo do hrací plochy vyznačeny čáry 5,50 m dlouhé a jejich koncové body jsou spojeny čarou rovnoběžnou s brankovou čarou. Prostor, který tyto čáry a branková čára ohraničují, se nazývá brankovým územím (někdy také malým vápnem).

V každém rohu hrací plochy je umístěna nejméně 1,50 m vysoká a nahoře zaoblená tyč, na níž je připevněn **praporek**. Kolem každého rohového praporku je na hrací ploše vyznačen čtvrtkruh o poloměru 1 m.

Branka je umístěna uprostřed každé brankové čáry. Každou branku tvoří dvě svislé brankové tyče postavené ve stejné vzdálenosti od rohových praporků, které jsou nahoře spojeny břevnem. Vnitřní strany brankových tyčí jsou od sebe vzdáleny 7,32 m, spodní strana břevna je ve výši 2,44 m nad zemí. Brankové tyče a břevno musí mít stejnou šířku, ne větší než 12 cm. Branková čára musí být stejně široká jako brankové tyče a břevno. Sítě jsou upevněny na brankových tyčích, na břevně a na zemi za brankou; přitom musí být vhodně vypnuty tak, aby neomezovaly pohyb brankáře. Brankové tyče a břevno musí být bílé. (Pravidlová komise FAČR, 2011)

3.2.2 Míč

Fotbalový míč, odpovídající pravidlům, musí být kulatý, zhotovený z kůže nebo jiného schváleného materiálu, nesmí mít obvod větší než 70 cm a menší než 68 cm, na začátku

hry nesmí mít hmotnost větší než 450 g a menší než 410 g, musí mít vnitřní tlak mezi 0,6-1,1 atm, tj. 600-1100 g/cm² (měřeno na úrovni moře).

Míč se během zápasu smí vyměnit pouze se souhlasem rozhodčího. (Pravidlová komise FAČR, 2011)

3.2.3 Počet hráčů

Utkání hrají dvě družstva. Každé družstvo má nejvýše jedenáct hráčů, z nichž jeden musí být brankář. Utkání nesmí být zahájeno, jestliže některé z družstev má méně než sedm hráčů.

K soutěžním utkáním FIFA, Konfederací a členských zemí FIFA smí družstvo nominovat nejvýše sedm náhradníků. Z nominovaného počtu náhradníků smějí být do hry nasazeni nejvýše tři.

Hráč může bez předchozího svolení rozhodčího úmyslně opustit hrací plochu, jestliže je zraněn, dostane se mimo hřiště a okamžitě se vrátí, při rozehrání standartní situace, pokud jde pro míč v zámezí, nebo aby uvedl do pořádku svou výstroj. (Pravidlová komise FAČR, 2011)

3.2.4 Výstroj hráčů

Hráč nesmí mít na sobě nic, čím by mohl ohrozit sebe nebo jiného hráče (včetně všech druhů šperků).

Povinnou základní výstroj hráče tvoří dres nebo tričko, trenýrky, stulpny (podkolenky), chrániče holení a kopačky.

Oblečení brankářů se musí barvou lišit od oblečení ostatních hráčů, rozhodčího a jeho asistentů. (Pravidlová komise FAČR, 2011)

3.2.5 Rozhodčí

Každé utkání řídí hlavní rozhodčí společně s asistenty a případně čtvrtým rozhodčím. Rozhodčí je vybaven neomezenou pravomocí k uplatňování pravidel.

Rozhodčí dbá na dodržování pravidel fotbalu, dále má například právo rozhodnout, zda výstroj hráčů odpovídá požadavkům. Rozhodčí měří dobu hry a může ji kdykoli

a z jakéhokoli důvodu přerušit nebo ukončit. Nejčastěji tak činí z důvodu porušení pravidel, zásahu vnějšího vlivu nebo kvůli vážnému zranění hráče.

Naopak má rozhodčí možnost nechat pokračovat ve hře v případech, kdy je přesvědčen, že by přerušením hry poskytl výhodu družstvu, jež se provinilo.

Rozhodčí hráče trestá napomenutím nebo vyloučením za přestupky, kterých se dopustí. Je oprávněn vykázat z hrací plochy a z prostoru hřiště i funkcionáře, dopustí-li se nějakého přestupku.

Rozhodčí smí změnit své rozhodnutí, uvědomí-li si, že je nesprávné, a to buď na základě vlastního uvážení, nebo na základě sdělení asistenta rozhodčího, ale jen dokud hra nebyla znovu zahájena nebo mezitím utkání neskončilo. (Pravidlová komise FAČR, 2011)

3.2.6 Asistent rozhodčího

V každém utkání jsou stanoveni minimálně dva asistenti rozhodčího, jejichž úkolem je napomáhat hlavnímu rozhodčímu – signalizovat, když míč celým objemem opustí hrací plochu a informovat, které družstvo má provést kop z rohu, kop od branky nebo vhazování. Dále kontrolují, zdali má být hráč potrestán za ofsajd a informují o připraveném střídání.

V případech, že mají o situaci lepší přehled, než hlavní rozhodčí upozorňují na přestupky a vždy hlavnímu rozhodčímu pomáhají vést utkání v souladu s pravidly. (Pravidlová komise FAČR, 2011)

3.2.7 Doba hry

Utkání dospělých trvá, pokud se obě zúčastněná družstva a rozhodčí nedohodnou jinak, dva poločasy po 45 minutách.

Hráči mají právo na poločasovou přestávku. Poločasová přestávka nesmí být delší než 15 minut.

Rozhodčí má právo nastavit každý poločas o dobu, která byla promeškána střídáním, zjišťováním stavu zraněných hráčů, přepravou zraněných hráčů k ošetření mimo hrací plochu, zdržováním hry nebo z jiných důvodů. (Pravidlová komise FAČR, 2011)

3.2.8 Zahájení hry

Výkop je způsob zahájení nebo navázání hry na začátku utkání, po dosažení branky, na začátku druhého poločasu utkání, na začátku každé poloviny prodloužení, pokud utkání pokračuje prodloužením doby hry.

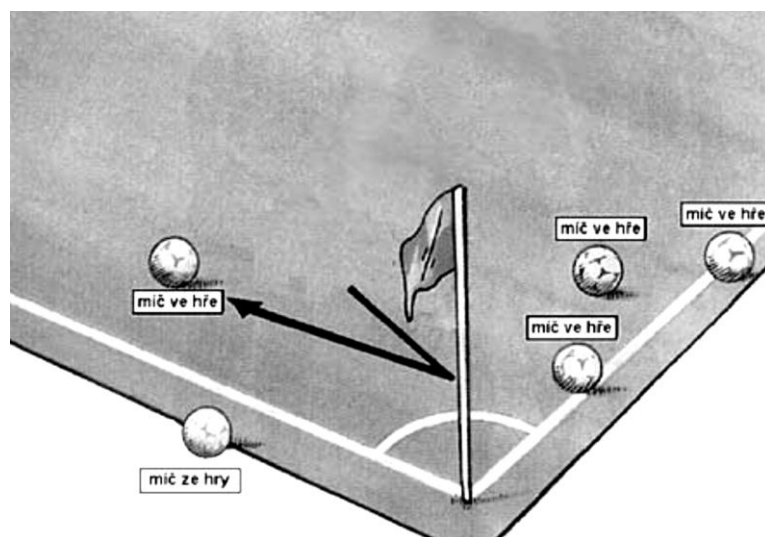
Přímo z výkopu může být dosaženo branky.

Při výkopu musí být všichni hráči na své polovině hrací plochy a nejméně 9,15 m od míče. Výjimku tvoří dva rozehrávající hráči. Míč je ve hře, jestliže se po provedení výkopu pohne směrem dopředu. (Pravidlová komise FAČR, 2011)

3.2.9 Míč ve hře a ze hry

Míč je ze hry, jestliže úplně přejde po zemi nebo ve vzduchu brankovou nebo pomezí čáru, nebo rozhodčí hru přeruší.

Míč je ve hře v každou jinou dobu, a to i tehdy odrazí-li se od brankové tyče, od břevna nebo od rohového praporku zpět do hrací plochy, nebo odrazí-li se od rozhodčího nebo od asistenta rozhodčího, který je na hrací ploše, zpět do hrací plochy. (Pravidlová komise FAČR, 2011)

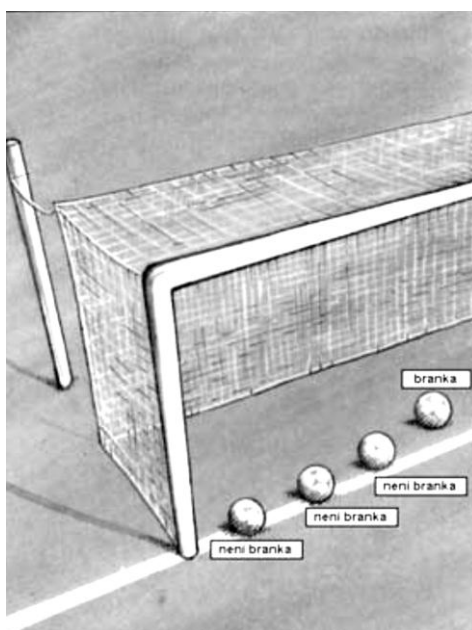


Obrázek 2 - Míč ve hře a míč ze hry

3.2.10 Dosažení branky

Branky je dosaženo, jestliže míč úplně přejde brankovou čáru mezi brankovými tyčemi a pod brankovým břevnem a útočící družstvo předtím neporušilo žádné pravidlo.

Vítězem utkání je družstvo, které dosáhlo více branek. Nemá-li dosaženo žádné branky nebo dosáhnou-li obě družstva stejného počtu branek, je výsledek utkání nerozhodný. (Pravidlová komise FAČR, 2011)



Obrázek 3 - Dosažení branky

3.2.11 Ofsajd

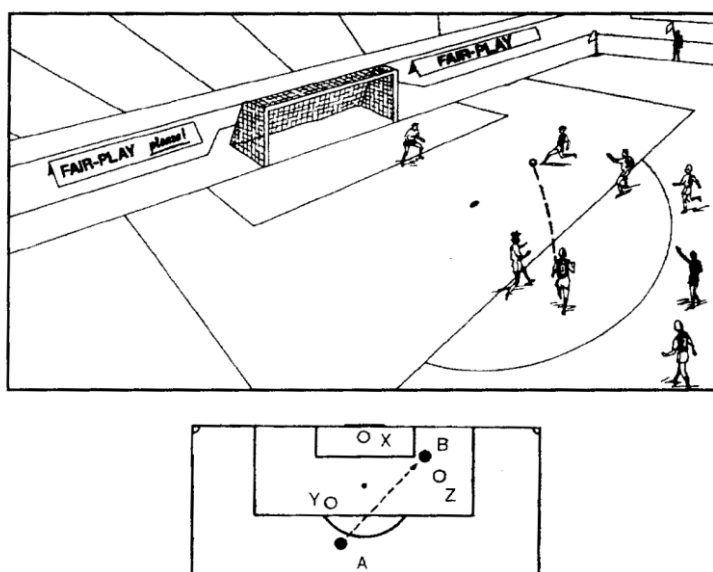
Ofsajdová pozice hráče není sama o sobě porušením pravidla. Hráč je v ofsajdové pozici, je-li blíže k soupeřově brankové čáře než míč a než předposlední hráč soupeře.

Hráč není v ofsajdové pozici, jestliže:

- je na vlastní polovině hrací plochy, nebo
- je ve stejné vzdálenosti od soupeřovy brankové čáry jako předposlední hráč soupeře, nebo
- je ve stejné vzdálenosti od soupeřovy brankové čáry jako poslední dva hráči soupeře.

Hráč, který je v ofsajdové pozici **bude** potrestán za ofsajd jen tehdy, jestliže v okamžiku, kdy míčem zahraje nebo se míče dotkne některý z jeho spoluhráčů, je podle názoru rozhodčího aktivně zapojen do hry tím, že ovlivňuje hru, ovlivňuje soupeře, nebo získává ze svého postavení výhodu.

Hráč **nebude** potrestán za ofsajd, dostane-li míč přímo z kopu od branky, z vhazování nebo z kopu z rohu.



Obrázek 4 – Ofsajd

Útočník A přihrává míč spoluhráči B.

Útočník B je v ofsajdu, protože již v okamžiku, kdy mu spoluhráč A míč přihrál, byl v ofsajdové pozici (byl k soupeřově brankové čáře blíže než míč a než předposlední hráč soupeřova družstva). (Pravidlová komise FAČR, 2011)

3.2.12 Zakázaná hra a nesportovní chování

Zakázaná hra se trestá následujícími způsoby.

3.2.12.1 Herní tresty

Přímý volný kop

Přímý volný kop nařídí rozhodčí ve prospěch soupeřova družstva, jestliže se hráč na hrací ploše a v době, kdy je míč ve hře, dopustí některého z dále uvedených přestupků

způsobem, který je podle názoru rozhodčího bezohledný, riskantní nebo který je proveden za použití nepřiměřené síly:

Kopne nebo se pokusí kopnout soupeře. Podrazí nebo se pokusí podrazit soupeře. Skočí na soupeře. Vrazí do soupeře. Udeří nebo se pokusí udeřit soupeře. Strčí do soupeře. Dále se při odebrání míče tělem dotkne soupeře dříve než míče nebo hraje úmyslně míč rukou.

Pokutový kop rozhodčí nařídí, dopustí-li se hráč prohřešku ve vlastním pokutovém území.

Nepřímý volný kop

Nepřímý volný kop ve prospěch soupeřova družstva rozhodčí nařídí, jestliže hráč podle názoru rozhodčího hraje nebezpečným způsobem, brání soupeři v pohybu nebo znemožňuje brankáři, který má míč v rukou, aby se míče zbavil.

Dále rozhodčí může nařídít nepřímý volný kop při přestupku brankáře. A to tehdy, pokud má brankář míč v rukou pod kontrolou déle než šest sekund před tím, než se ho zbaví, rukama se míče znovu dotkne poté, co se jej zbavil a míče se mezitím nedotkl jiný hráč, dotkne se míče rukou poté, co mu jej úmyslně nohou přihrál jeho spoluhráč nebo se jako první hráč dotkne míče rukou poté, co jeho spoluhráč provedl vhazování.

3.2.12.2 Osobní tresty

Napomenutí

Hráč je napomenut rozhodčím (obdrží žlutou kartu), pokud se chová nesportovně, slovy nebo jednáním projevuje nespokojenost nebo protestuje, soustavně porušuje pravidla, zdržuje navázání hry, nedodrží předepsanou vzdálenost při provádění volného kopu nebo kopu z rohu, bez souhlasu rozhodčího vstoupí na hrací plochu, aby své družstvo doplnil nebo se do družstva vrátil nebo úmyslně a bez souhlasu rozhodčího opustí hrací plochu.

Vyloučení

Jestliže hráč hraje surově, chová se hrubě nesportovně, plivne na soupeře nebo na jinou osobu, zabrání soupeřovu družstvu dosáhnout branky nebo zmaří jeho zjevnou možnost dosáhnout branky tím, že úmyslně zahraje míč rukou, zmaří soupeři zjevnou možnost dosáhnout branky tím, že soupeře útočícího na branku zastaví přestupkem, za který se nařizuje přímý volný kop popřípadě pokutový kop, použije pohoršujících, urážlivých nebo ponižujících výroků nebo gest nebo je během utkání podruhé potrestán napomenutím, obdrží od rozhodčího červenou kartu a je vyloučen.

Takovýto hráč musí neprodleně opustit hrací plochu a nesmí se zdržovat ani v technické zóně svého družstva. (Pravidlová komise FAČR, 2011)

3.2.13 Volné kopy

Pro volné kopy platí, že míč musí být v době rozehrání v klidu a hráč, který kop rozehrává, se smí znova dotknout míče až v okamžiku, kdy se míče mezitím dotknul jiný hráč.

Při rozehrání volných kopů musí být soupeři vzdáleni od míče minimálně 9,15 m, dokud není míč ve hře.

Volné kopy se dělí na **přímé** a **nepřímé**. Rozdíl mezi nimi je v tom, že přímo po provedení přímého volného kopu může být dosaženo branky. Při zahrávání kopu nepřímého se musí před vsítním branky dotknout míče ještě minimálně jeden hráč. (Pravidlová komise FAČR, 2011)

3.2.14 Pokutový kop

Z pokutového kopu může být přímo dosaženo branky. Při jeho zahrávání musí být míč umístěn v klidu na pokutové značce, brankář musí stát na vlastní brankové čáře čelem k míči. Ostatní hráči musí být na hrací ploše a až do uvedení míče do hry mimo pokutové území a nejméně 9,15 m od ležícího míče.

Hráč zahrávající pokutový kop se nesmí dotknout míče dvakrát za sebou, aniž by se mezitím dotknul míče jiný hráč. (Pravidlová komise FAČR, 2011)

3.2.15 Vhazování

Vhazování je způsob navázání hry a přímo z vhazování nemůže být dosaženo branky. Míč se vhazuje do hřiště, jestliže přejde celým objemem pomezí čáru. Místo, odkud se vhazuje je totožné s místem, kde míč překročil čáru. Balón vhazuje tým, jehož hráč se nedotkl míče jako poslední.

V okamžiku vhazování musí být hráč obrácen čelem do hrací plochy, alespoň částí obou nohou stát na pomezí čáře nebo mimo hrací plochu. Míč musí hodit oběma rukama a to zezadu přes hlavu. Míče se nesmí dotknout dříve, než se míče dotkne jiný hráč.

Hráči soupeře musí být nejméně 2 m od místa vhazování. (Pravidlová komise FAČR, 2011)

3.2.16 Kop od branky

Kop od branky je dalším ze způsobů navázání hry. Přímo z něj je možno dosáhnout branky. Kop od branky je nařízen, pokud míč po doteku útočícího mužstva přejde brankovou čáru a není přitom dosaženo branky.







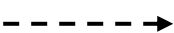


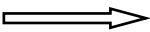


Kop od branky provede hráč bránícího družstva do míče ležícího v klidu na kterémkoli místě uvnitř brankového území. Hráči soupeře musí být mimo pokutové území, dokud není míč ve hře. Tím se stává ve chvíli opuštění pokutového území. Hráč provádějící odkop se nesmí dvakrát za sebou dotknout míče, aniž by se mezitím dotknul míče jiný hráč. (Pravidlová komise FAČR, 2011)

3.2.17 Kop z rohu

Kopem od rohového praporku se dá navázat hra a i přímo vstřelit branka. Kop z rohu se provádí, pokud se míče, který překročil brankovou čáru mimo prostor branky, naposledy dotkl bránící hráč.

Míč musí při rozehrávce ležet v klidu uvnitř rohového čtvrtkruhu. Praporek přitom musí zůstat na svém místě. Soupeři musí být vzdálení minimálně 9,15 m, dokud není míč ve hře. Tak se stává, když se míč pohne. Hráč provádějící kop se nesmí míče dotknout dvakrát po sobě, aniž by se mezitím míče dotkl jiný hráč. (Pravidlová komise FAČR, 2011)

3.3 Použité grafické symboly

	Útočník
	Útočník v novém postavení
	Obránce
	Obránce v novém postavení
	Pohyb hráče bez míče
	Pohyb hráče s míčem
	Přihrávka
	Centr (přihrávka vzduchem)
	Otočka s míčem
	Střela
	Míč
	Meta (stojan)

3.4 Charakteristika obrany ve fotbale

Podle Votíka, 2003 se tým nachází v obranné fázi, jestliže přijde o míč. Jeho úkolem je míč získat co nejrychleji zase zpátky do držení. Tato snaha by měla být povinností každého hráče, ať se pohybuje kdekoli na hřišti. Čím více se útočící mužstvo blíží k brance soupeře, tím by měla být obrana intenzivnější.

Každý z hráčů, v závislosti na své pozici na hřišti, má v obranné fázi specifické úkoly a je do ní více či méně zapojen. Všichni hráči, od útočníka až po obránce, by ale měli mít základní dovednosti týkající se obranného postavení, obsazování hráče a odebrání balónu.

Bez toho by defenzíva týmu nemohla být nikdy účelná a efektivní.

3.5 Obranné činnosti jednotlivce

Obrana začíná od jednotlivce, proto by měl mít každý hráč naučeny základní dovednosti, které jsou při bránění uplatňovány. Teprve po úspěšném zvládnutí těchto základů, může být hráč úspěšně zapojen do obranné kombinace a později i do obranného systému celého týmu.

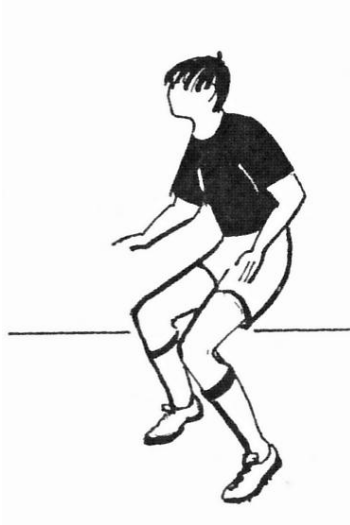
Zabránit soupeřům v útoku se dá mnoha způsoby – od zdržování útočníků až přímo po odebrání míče. Záleží na tom, jak moc je situace nebezpečná.

3.5.1 Obranné postavení

Absolutním základem je umět zaujmout správné obranné postavení (střehový postoj). To znamená postavit se tak, jako bychom byli připraveni se každým okamžikem vrhnout dopředu, získat balón nebo vytvořit tlak na protivníka.

Ve chvíli bránění obránce nemá míč, a proto není nutné přemýšlet nad jeho ovládnutím. Místo toho se může soustředit na vlastní pohyby. (Harvey, a další, 1999)

Obranné postavení by mělo vypadat přibližně následovně. Váha těla by měla spočívat na špičkách, protože jedině potom může obránce přejít rychle do akce. Kolena by měla být neustále pokrčena, aby bylo možno v každém okamžiku vyrazit vpřed. Paže se využívají k udržení rovnováhy. Oči sledují nejčastěji pohyb balónu, případně pohyb obsazovaného hráče. (Harvey, a další, 1999)



Obrázek 5 - Obranné postavení (střehový postoj)

Hlavním pravidlem při postavení obránce na hřišti je umět zaujmout správnou pozici směrem k brance a v ní umět setrvat. To znamená postavit se mezi útočícího hráče a vlastní branku. Nikdy ne mezi útočícího hráče a balón (výjimku tvoří snaha vystavení útočícího hráče do ofsajdové pozice).

Je to z toho důvodu, že při pozici „před“ útočníkem nemá obránce přehled o jeho pohybu. V pozici mezi útočníkem a brankou je sice obránce na první pohled znevýhodněn – má k míči dále než útočník, na druhou stranu obránce může zezadu sledovat pohyb útočníka, snadno odhadnout jeho další záměry a připravit se na kvalitní odebrání balónu. (Harvey, a další, 1999)

Trénink obranných činností není radno podceňovat, i když se tak často v trenérské praxi děje. Kvalitní obrana je stejně důležitá jako precizní střelba. Při tréninku se dá nácvik obranných činností zařadit jako součást akcí útočných. V tu chvíli je zapojeno do tréninkové jednotky kompletní mužstvo.

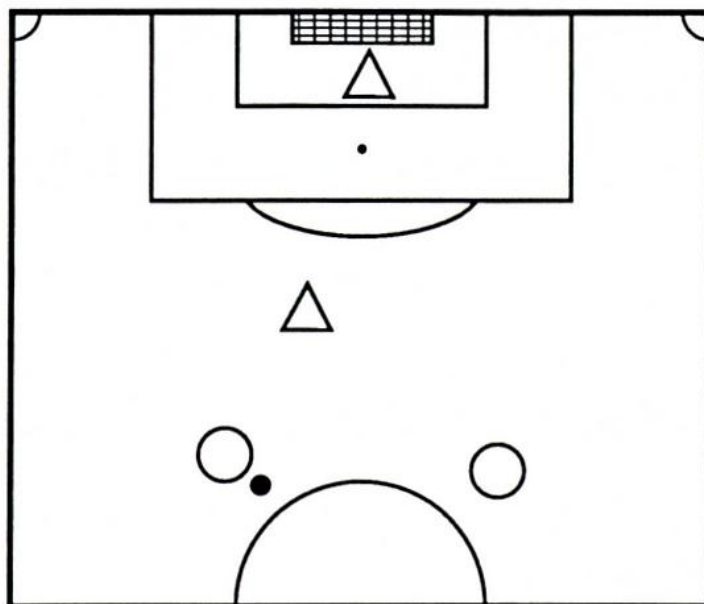
3.5.2 Obsazování prostoru

Obsazování prostoru je obrannou činností jednotlivce, která je základem pro obrannou hru celého týmu. Je použitelná v situacích, kdy soupeř držící balón nemá možnost přímo ohrozit branku. Využívá se často při přečíslení obránce útočníky (situace 1:2, 1:3). Tuto situaci je nejlepší řešit bráněním prostoru v nejkratším směru k vlastní brance.

Úlohou obránce je nevyrážet proti míči, není-li absolutně jisté, že ho získá a ani přímo neobsazovat žádného z protihráčů. **Taktika** spočívá v tom, že se obránce snaží útočnou akci co nejvíce zbrzdit, aby se stihli vrátit jeho spoluhráči. Případně útočícího hráče s balónem vytlačit do méně nebezpečné pozice při zachování postavení mezi soupeřem s míčem a vlastní brankou.

Z **technického hlediska** se bránící hráč snaží ustupovat rozvážně a klidně a přemísťovat se mezi útočícími soupeři tak, aby byl vždy co nejblíže k hráči, který má balón. Bránící hráč musí být schopný předvídat vývoj herní situace. Zabráni tím samostatnému úniku a kombinaci přihrávek útočníků. Svou aktivitou a klamavými pohyby se snaží donutit útočícího hráče k chybě.

Obránce musí být dále schopen zhodnotit, kdy je výhodnější ukončit obsazování prostoru a přejít na bránění osobní. S touto intuicí (citem pro řešení herní situace) se hráč nerodí, ale získává ji postupně s herní praxí. (Votík, 2003)



Obrázek 6 - Obsazování prostoru

3.5.3 Obsazování hráče bez míče

Obsazovat útočícího hráče i ve chvíli, kdy nemá míč, je další základní obrannou činností jednotlivce. Dochází k ní ve chvíli, kdy v útočné fázi přijde tým o balon, čili v přechodu z útočné fáze do obranné. Povinností každého hráče by mělo být okamžitě obsadit určeného soupeře. Kterého soupeře obsadit a jakým **způsobem**, záleží na zvolené týmové taktice. Většinou se jedná o hráče, který byl ve chvíli ztráty balonu nejbližší. Obsazovat soupeře lze volně, nebo těsně.

Obecně lze říci, že „Hráči by měli být obsazováni správným způsobem na části, či po celém hřišti nepřetržitě (záleží na záměrech a pojetí hry).“ (Votík, 2003)

Jednotlivé způsoby obsazování jsou závislé na mnoha **faktorech**, které by měl každý hráč umět posoudit a po jejich vyhodnocení správný způsob zvolit.

Při obsazování soupeře je potřeba brát ohled:

- **Na vzdálenost a postavení bránícího hráče vzhledem k vlastní brance a k míči:** menší vzdálenost od branky nebo od míče => větší těsnost obsazování a naopak.
- **Na rychlost soupeře a bránícího hráče:** soupeř rychlejší než obránce => větší volnost obsazování a naopak.
- **Na technickou vyspělost soupeře a bránícího hráče:** soupeř technicky vyspělejší => těsnější obsazování (tzv. „nedat útočnickovy dýchat“).
- **Na kvalitu terénu:** na kluzkém terénu je obsazení volnější. (Votík, a další, 2011)

Pro úspěšné řešení obranné situace je důležité správné vzájemné postavení obránce, soupeře a míče, umožňující obránci sledovat pohyb obsazovaného hráče, a zároveň pohyb míče. Bránící hráč musí být v každém okamžiku blíže k vlastní brance a svou snahou vytlačit útočníka do méně nebezpečného prostoru hřiště, tím mu znemožnit získání míče v prostorách ohrožujících branku a vyřadit ho tak ze spolupráce na útočné akci. Také si touto akcí obránce připravuje výhodnou situaci pro případné odebrání balónu.

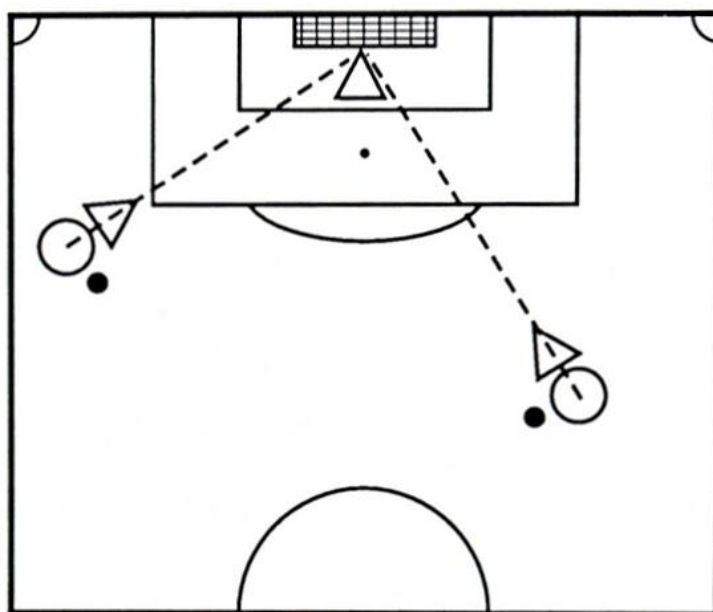
Technicky musí bránící hráč zvládnout všestranný pohybový základ a perfektně si osvojit pohyby vpřed, vzad a stranou, jejich vzájemnou změnu a kontrolu v různé rychlosti.

Taktika je velmi náročná a závislá na správném hodnocení jednotlivých herních situací samotnými hráči. Samozřejmě je potřeba brát ohled na výše zmíněné faktory. (Votík, 2003)

3.5.4 Obsazování hráče s míčem

Na kvalitní realizaci obsazování hráče držícího balón stojí úspěšnost obrany týmu. Fakticky pouze hráč držící míč může ohrozit branku soupeře a z tohoto tvrzení je potřeba vycházet.

Útočícího hráče je potřeba bránit těsně, přičemž míra těsnosti je závislá na pozici hráče směrem k vlastní brance. Bránící hráč musí být co nejvíce aktivní a musí se co nejpřesněji stavět na spojnici míče a středu vlastní branky. Ve správném postavení je hráč schopen docílit zpomalení protihráče, jeho vytlačení z nebezpečné pozice směrem k postranním čarám, je schopen zabránit proniknutí soupeře obranou, kolmé přihrávce, střelbě útočícího hráče a také má možnost připravit si útočníka do pozice vhodné pro odebrání balónu. (Votík, a další, 2011)



Obrázek 7 - Obsazování hráče s míčem

Dále by měl být obránce schopen rychlé práce dolních končetin (tzv. rychlé nohy) a očima sledovat především míč a ne nohy soupeře.

Z hlediska postavení obránce vůči protihráči s balónem rozlišujeme postavení čelem a bočně.

3.5.4.1 Čelné postavení

Obránce má branku za zády a útočníka před sebou. Útočník může být otočen k obránci čelem nebo zády. Bránící hráč zaujímá tzv. střehový postoj (viz *Obranné postavení*), který umožňuje rychlou reakci na akci soupeře. (Zalabák, a další, 2006)

3.5.4.2 Boční postavení

Obránce běží prostorem mezi vlastní brankou a útočícím hráčem. Běžec krok obránce je co nejkratší, aby umožňoval co nejrychlejší reakci změnu směru nebo rychlosti hráče s balónem. (Zalabák, a další, 2006)

3.5.5 Odebírání míče

Finální moment obranné činnosti jednotlivce je moment odebrání balónu soupeři. K jeho správnému provedení je zapotřebí správně provést předchozí nebo současně probíhající obranné činnosti jako jsou obsazování prostoru, obsazování hráče bez míče a především správné obsazování hráče s míčem. (Votík, a další, 2011)

Odebrání balónu můžeme rozdělit z pohledu využitelnosti dalšího postupu mužstva na konstruktivní a destruktivní.

Destruktivní způsob odebrání míče znamená snahu bránícího hráče přerušit hru způsobem, při kterém balón nezískává do držení. Jedná se nejčastěji o odkopnutí balónu. Hráč tímto řeší pouze aktuální situaci s tím, že další aktuální situace bude zanedlouho následovat.

V dnešním pojetí hry je tento způsob samozřejmě využíván, ale snahou týmů, především na vyšších úrovních, je zaměřit se na odebrání míče konstruktivním způsobem, který přináší nesporné výhody v možnosti dalšího rozvoje hry.

Konstruktivní způsob je praktičtější, jelikož přímo obránce, případně jiný hráč zapojující se do defenzivní činnosti, balón získává pod kontrolu a tým může přejít z fáze obranné do fáze útočné. Konstruktivní způsob klade na obránce větší taktické i technické požadavky než způsob destruktivní.

Ne každá chvíle je vhodná pro odebrání míče. Cit pro vysledování správného okamžiku přichází se zkušenostmi. Je potřeba „číst hru“, předvídat její vývoj. Velkou roli hraje i taktická příprava. Do ní se počítá znalost soupeřových hráčů, jejich pohybových stereotypů, jejich rychlosti, technických dovedností a způsobů zakládání a postupu útoku. Tyto schopnosti a znalosti je zapotřebí spojit s aktivní obrannou hrou, při které se bránící hráč snaží útočícího hráče dostat do situace, která mu odebrání míče usnadní. (Zalabák, a další, 2006)

Existují tři základní momenty, při kterých obránce může odebrat soupeři míč. Ze vzájemného postavení obránce a hráče s míčem v těchto momentech vycházejí jednotlivé způsoby odebrání míče.

3.5.5.1 Momenty z hlediska času

- **Před zpracováním míče** – nejúčelnější a nejčastější způsob odebrání míče. Důležitý je správný výběr místa, rychlý pohyb nohou a správné načasování zákroku. Prováděno je nejčastěji předskočení před útočníka. Při špatném provedení se útočící hráč dostává do velmi výhodné pozice blíže k brance než obránce.
- **V průběhu zpracování** – obránce využívá situace, kdy se útočník plně soustředí na zpracování balónu a snaží se ho energickým zákrokem v míře pravidel rozhodit, aby došlo například k odskočení míče. Důležitá je včasnost zákroku.
- **Po zpracování míče** – nejobtížnější odebrání míče. Probíhá ve chvíli, kdy má útočník míč pod kontrolou. Obránce se snaží svou aktivitou (klamavými pohyby) donutit soupeře k chybě. Obránce čeká na moment, kdy útočník ztratí nad míčem kontrolu. Do té doby se řídí principy platnými pro obsazování hráče s míčem. (Votík, a další, 2011)

Odebírat balón může obránce dolními končetinami vestoje a v pádu nebo ve vzduchu hlavou, a to v čelném nebo bočním postavení.

3.5.5.2 Způsoby odebrání

- **Zachycením přihrávky** – většinou se jedná o konstruktivní způsob odebrání míče. Obránce využívá situace, kdy soupeř nemá míč pod kontrolou a zpravidla je zády k brance i k obránci. Odebírá míč nohou nebo tělem a zakládá protiútok přihrávkou nebo vedením míče. Často poté dochází k přečíslení soupeře.
- **Vypíchnutím míče** – využívá se v situaci, kdy má soupeř míč pod kontrolou nebo ho právě získává. Odebrání může být konstruktivní i destruktivní, prováděno v čelném i bočním postavení nebo zády k soupeři. Obránce si často pomáhá dovolenou hrou tělem. Samotné provedení zákroku může být realizováno vestoje, v pádu, ve výskoku nebo rozštěpem, hlavou nebo nohou.

- **Skluzem** – k odebrání míče tímto způsobem dochází v situaci, kdy se v bočném postavení dostal útočník mírně před obránce. Ten ho atakuje vklouznutím pod nohy. Míč odebírá nejčastěji nártem nebo špičkou nohy od soupeře vzdálenější. Jedná se o technicky velice náročný a riskantní způsob odebrání míče, který má většinou destruktivní charakter. Při špatné realizaci dochází k vyřazení obránce ze hry nebo často k velice nebezpečnému nedovolenému zákroku. Tento způsob se zpravidla používá při opravdovém ohrožení.
- **Míč ve vzduchu** – způsob se provádí hlavou ve výskoku, v pádu nebo ve stoji. Často jde o předskočení útočníka nebo v co nejvyšším výskoku znemožnit útočníkovi získání balónu za pomoci dovolené hry tělem. Důležité je správné načasování situace a postavení vůči hráči. (Votík, a další, 2011)

3.6 Obranné kombinace

Herní kombinace jsou základními články souhry mužstva. Dají se nacvičovat souběžně s nácvikem herních činností jednotlivce. Obrannou herní kombinací myslíme záměrné jednání dvojice nebo skupiny hráčů, kteří společně řeší daný defenzivní úkol. Spolupráci hráči uskutečňují svými herními činnostmi, které musí být správně sladěny v prostoru a v čase a musí být na adekvátní úrovni vzhledem k trénované kombinaci. (Ondřej, 1990)

Na hráče jsou kladeny větší nároky a je od nich vyžadováno, aby sledovali a hodnotili měnící se herní situace, sledovali herní prostor a podle něj upravovali své postavení vzhledem k míči, zachovávali těsnou součinnost mezi jednotlivými řadami a znali možná řešení pro různé herní situace. Na to musí být adekvátně technicky, koordinačně a kondičně vybaveni. (Buzek, a další, 2003)

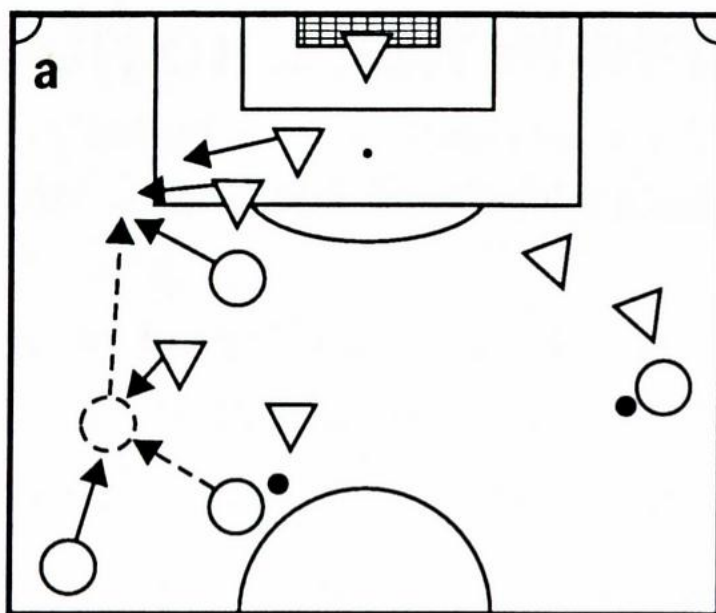
Řešení obranné situace skupinou hráčů může obsahovat jednu i více herních kombinací současně nebo v návaznosti. (Votík, a další, 2011)

3.6.1 Zajišťování

Jedná se o spolupráci mezi obránci, kdy jeden obsazuje útočníka a druhý, nejbližší postavený spoluhráč, zajišťuje prostor, kterým by mohl útočník individuálně prvního

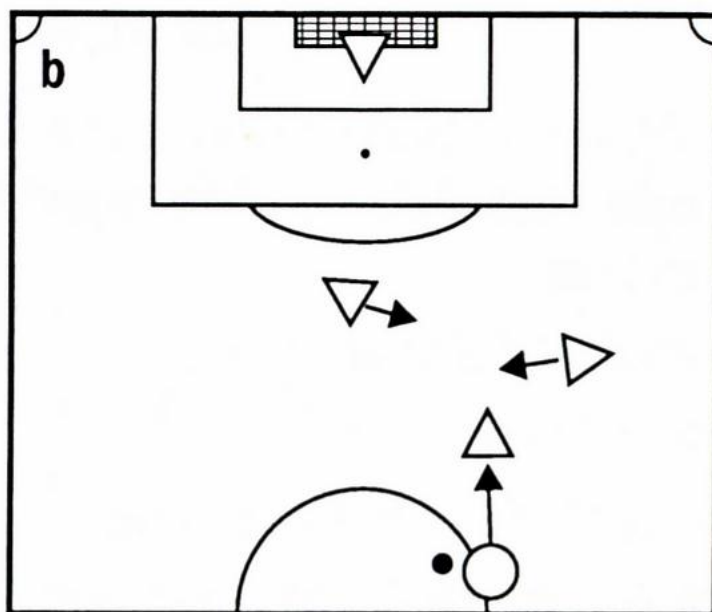
Ve správném provedení se jedná o aktivní a agresivní obranu a skýtá možnost konstruktivního přechodu do útočné fáze.

- **Jednostranné** – krajní hráč je zajištěn spoluhráčem z vnitřní strany



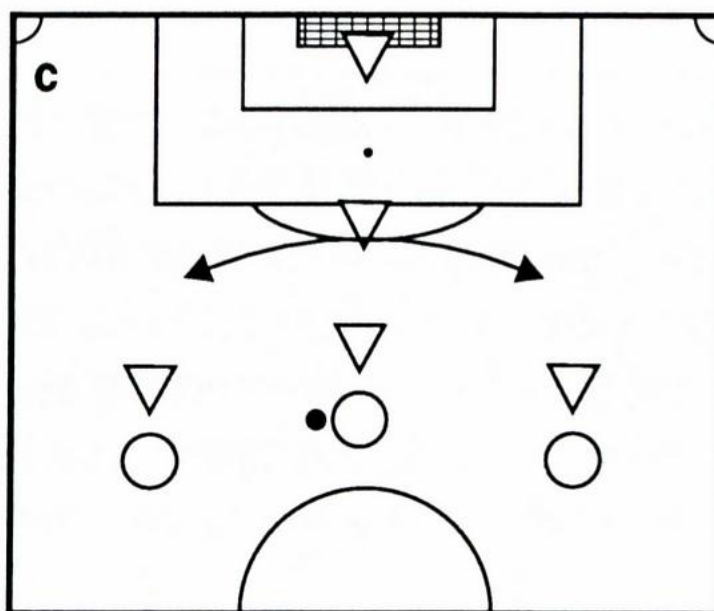
30

- **Oboustranné** – zajištění hráče středové řady z obou stran



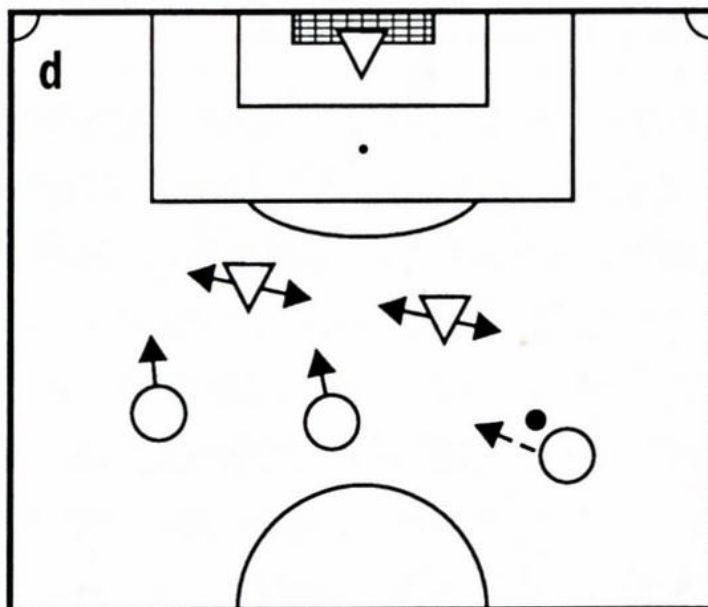
Obrázek 9 - Zajišťování oboustranné

- **Volným obráncem** – zajištění odskočeným obráncem (liberem) v kombinované obraně.



Obrázek 10 - Zajišťování volným obráncem

- **Při přečíslení obrany** – zajištění obránce atakujícího útočníka s míčem. (Votík, a další, 2011)



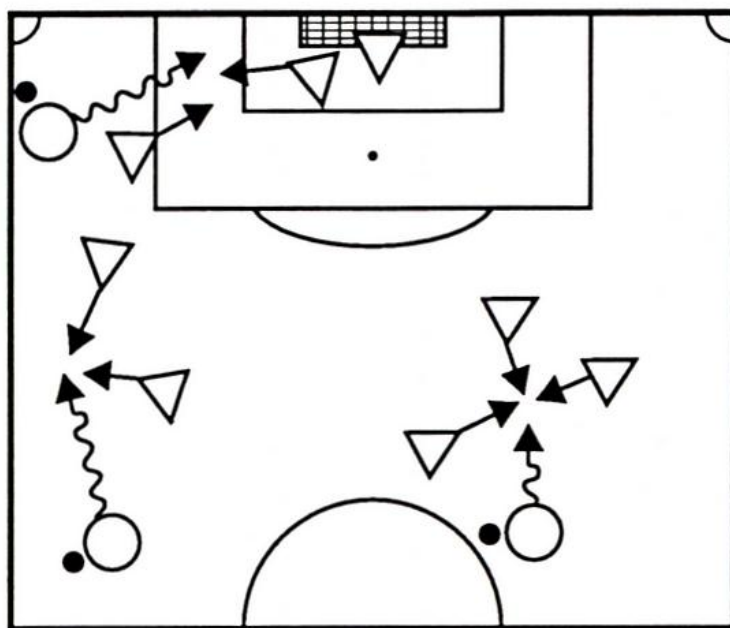
Obrázek 11 - Zajišťování při přečíslení

3.6.2 Zdvojování

Většího tlaku na hráče s míčem se dosahuje obsazením dvěma nebo i více hráči. Nejčastěji se tato obranná kombinace používá v místech hřiště, kde je hráč omezen prostorem (u pomezích čar) nebo je v prostoru bezprostředně ohrožujícím branku. V moderním fotbale se můžeme setkávat s touto obranou i ve středu hřiště jako se součástí taktiky presinku. Tím dochází ke zvýšení tlaku na míč, kdy je záměrem zamezit přihrávce na jiného hráče.

Cílem této kombinace je zabránit postupu hráče, zamezit přihrávce s následným získáním míče a rozvinutím útoku. Akce musí být koordinována v čase a prostoru, musí být provedena dosti rychle a důrazně.

Při špatném provedení se otevírají volné prostory za atakujícími obránci a většinou dochází k přečíslení defenzivy. (Votík, 2003)



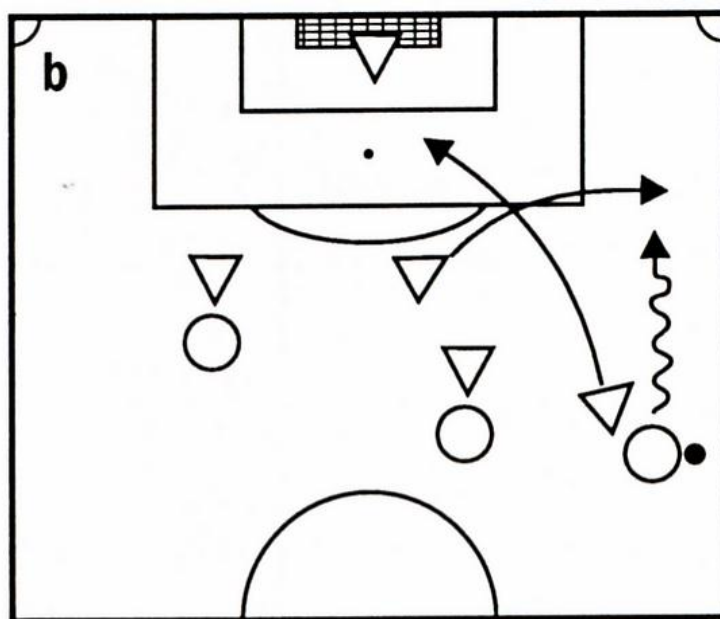
Obrázek 12 - Zdvojování, ztrojování

3.6.3 Přebírání

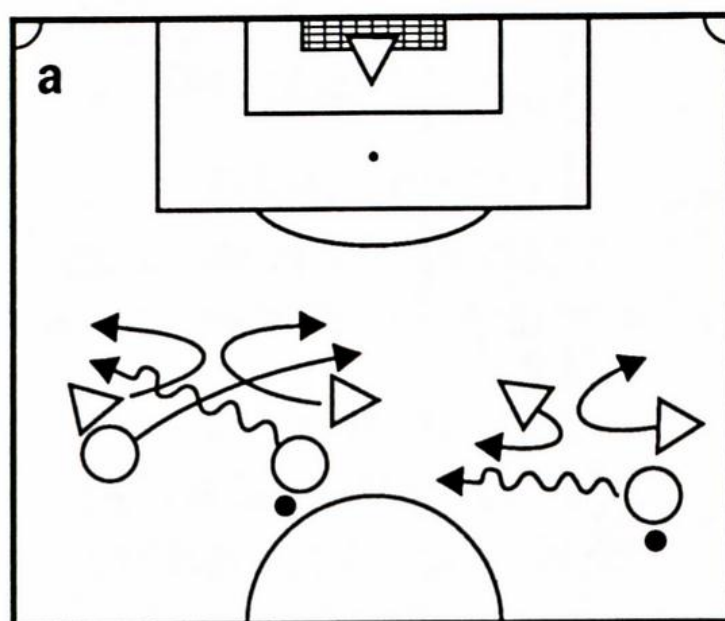
Přebírání je kombinací nutnou pro udržení správného postavení v obranné formaci. Jedná se o situaci, kdy si dva obránci přebírají soupeře přemísťujícího se z prostoru jednoho obránce do prostoru obránce druhého. Ať s míčem, či bez něj. Obránce musí pečlivě obsazovat útočníka až do okamžiku, než se jeho bránění začne aktivně věnovat jiný obránce.

Úspěšné plynulé přebírání klade na hráče značné nároky. Hráč musí být schopen rychlé změny pohybu v závislosti na pohybu soupeře a míče. Orientovat se v prostoru, periferně pozorovat soupeře a předvídat vývoj útočné akce. Hráč také musí slovně komunikovat se svými spoluhráči, a to především v okamžiku přebírání hráčů.

Obranné přebírání rozlišujeme z hlediska prostoru na přebírání do šířky a přebírání do hloubky. (Zalabák, a další, 2006)



Obrázek 13 - Přebírání do hloubky

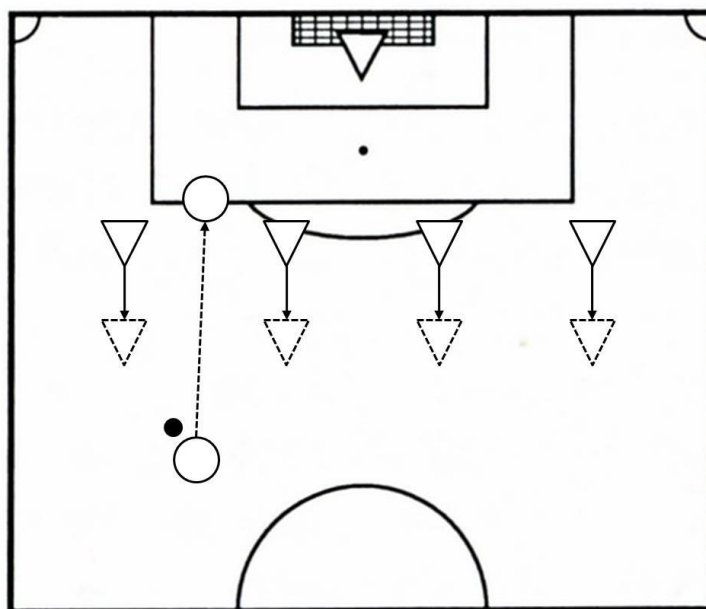


Obrázek 14 - Přebírání do šířky

3.6.4 Součinnost při vystavení soupeře do postavení mimo hru

Při této herní kombinaci se obrana snaží vystavit útočící hráče do ofsajdu. Dá se tak řešit bránění standardních situací nebo eliminovat hra soupeře založena na dlouhých balónech nakopávaných za obranu.

Obranná akce by se dala považovat za jakýsi signál, kdy ve chvíli přihrávky celá bránící linie vystupuje směrem k míči, čímž útočící hráče nechává blíže k brance. Ti jsou vyřazeni ze hry a musí ofsajdovou pozici opustit.



Obrázek 15 - Vystavení do postavení mimo hru

Ofsajdová past je založena na rychlosti a překvapení, proto musí formace udržovat jednu řadu a být řádně secvičena, aby vyběhnutí bylo ve stejný okamžik, a aby na něj reagovali všichni bránící hráči. Dále je velký důraz kladen na součinnost obrany a brankaře. Ten musí rychle reagovat a vyběhnout proti míči v případě, že se obranná akce nepovede nebo ji soupeř překoná. (Fotbalová škola Bobby Charltona, 2004)

3.7 Obranné systémy

Herním obranným systémem rozumíme způsob organizace defenzívy celého mužstva uplatňovaný v rámci určitého výchozího rozestavení. V systému jsou obsaženi všichni hráči, ať již jsou na jakékoli pozici. Každý z nich má definované své činnosti, ze kterých vychází jeho cíle a úkoly. Obranná fáze hry začíná ihned po ztrátě balónu a jejím cílem je získat míč co nejrychleji do vlastního držení.

Základem úspěšné obrany je dobrá organizovanost a cílevědomá součinnost všech hráčů. Tým by měl bránit jako jeden celek. A i když jsou defenzivní úkoly svěřovány převážně většině hráčů, nejvíce vytížení jsou v tomto směru přímo obránci. Podle jejich

postavení ve formaci by se dali rozdělit na obránce střední, krajní, případně libero. (Votík, a další, 2011)

Počet obránců pohybujících se na hřišti v jednom týmu, záleží na rozestavení týmu. Nejčastěji se setkáváme s rozestaveními 4-4-2 (4 obránci, 4 záložníci, 2 útočníci), 4-3-3, 4-5-1 a 3-5-2.

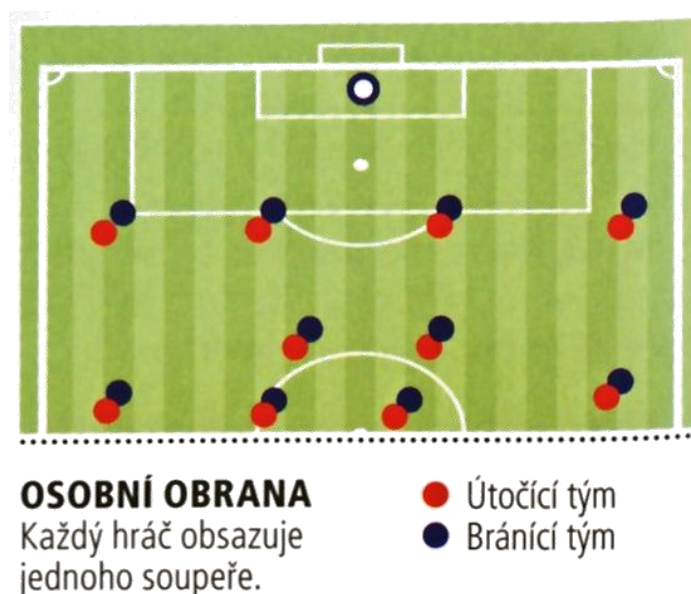
Obecně neexistuje žádný nejlepší obranný systém, který by fungoval v každém týmu za každé situace. Je potřeba brát na zřetel úroveň herních schopností, pohybových dovedností, míru zkušeností a další aspekty u vlastních hráčů, ale i u hráčů soupeře.

Ať trenér vybere jakýkoli herní obranný systém, je potřeba dbát na to, aby ho všichni hráči plně pochopili. (Ondřej, 1990)

3.7.1 Osobní obrana

Úspěšná osobní obrana vychází z předpokladu dostatečného zvládnutí obranných činností jednotlivce. Především obsazování hráče bez míče a obsazování hráče s míčem.

Princip osobní obrany je jednoduchý. Obránce si vybere protihráče a drží se u něj co možná nejbližší, ať už se pohybuje kdekoli. V případě nebezpečí vůči němu vždy zaujímá postavení směrem k brance, čímž mu znesnadní střelbu. (Goldblatt, a další, 2010)



Obrázek 16 - Osobní obrana

Systém osobní obrany může mít dva způsoby:

- Systém osobní obrany po celém hřišti – ihned po ztrátě balónu si hráči rozebírají soupeře a aktivně až agresivně se snaží získat míč zpět.
- Systém osobní obrany na vlastní polovině – hráči se po ztrátě balónu stáhnou na svou polovinu, kde vyčkají a přeberou postupně útočící hráče. Těsnost obsazení a tlaku na hráče se zvětšuje se snižující se vzdáleností od branky. Nejagresivnější obrana je vyvíjena na hráče, který drží míč. (Kačáni, 1982)

Osobní obrana je účelná především u týmů začátečníků, ale v dnešním moderním fotbale se takřka nevyužívá. Osobní obranu ale můžeme sledovat v určitých momentech hry (vykopávání od branky, standardní situace, agresivní presink). (Ondřej, 1990)

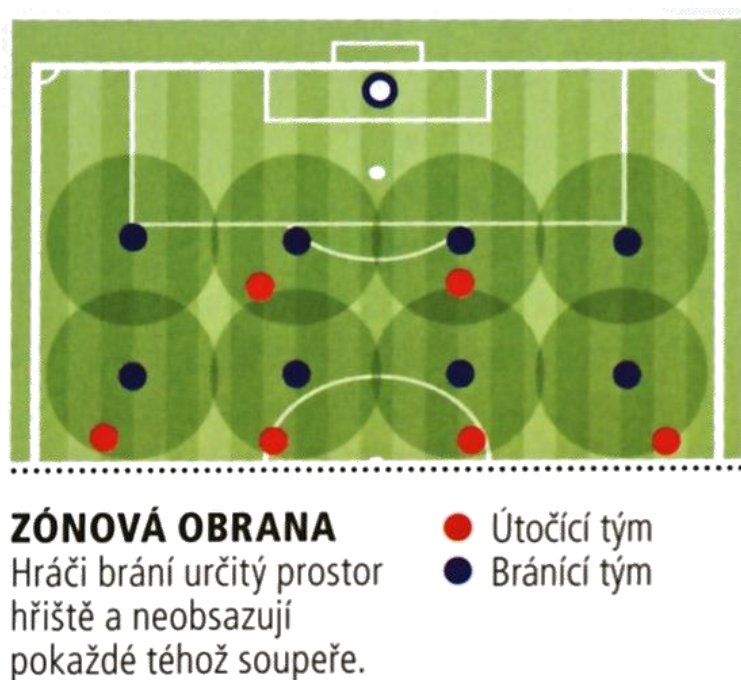
Mezi největší výhody systému patří jeho srozumitelnost a stálý tlak vytvářený na hráče soupeře, naopak hlavní nevýhoda spočívá v tom, že každý průměrně inteligentní útočník dokáže vytáhnout obránce z jeho prostoru, což v případě středního obránce může mít fatální následky.

Tato situace se dá řešit pomocí volného rezervního hráče, který bránícího hráče zajišťuje (viz zajišťování volným obráncem). V tomto případě se nazývá libero. Volní obránci mohou mimo jiné zdvojovat hráče s míčem – ten by neměl být nikdy bráněn

pouze jedním hráčem. Při jeho překonání by se obranná formace sesypala. (Harvey, a další, 1999)

3.7.2 Územní obrana

Územní, nebo také zónová obrana, se vyvinula v 50. letech jako reakce na týmy, které v útočné fázi používaly staženého útočníka. Při zónové obraně jsou bránící hráči zodpovědní spíše za určitý prostor na hřišti, než za hlídání určitého hráče soupeře. (Goldblatt, a další, 2010)



Obrázek 17 - Územní obrana

Tento prostor závisí na umístění hráče ve formaci týmu, ale ne doslova. Při pohybu hráče se jeho území pohybuje s ním. Většinou má hráč za úkol bránit kohokoli, kdo se k němu přiblíží na 5 – 10 metrů. (Harvey, a další, 1999)

V tomto modelu obrany musí být hráč aktivní – musí chtít získat míč, vyhledávat osobní souboje, donutit soupeře k chybám (ne pouze ustupovat směrem k brance). Obrana musí být kompaktní a koordinovaná, kdy je pohyb hráčů takticky řízen směrem k míči, což je zajištěno pohybem celého obranného tvaru i pohybem jeho částí (zhušťování prostoru). Do obrany se musí aktivně zapojovat všichni hráči. V případě, že se do obrany nezapojí některý z hráčů, zóna ztrácí celistvost. Obrana musí být jako celek schopna rychlého

pohybu vpřed, čímž uvolní prostor v okolí svého pokutového území a nebezpečí posune dále od vlastní branky. Přenesení těžiště hry k brance soupeře a umožnění včasnější a rozhodnější napadání soupeře s míčem. K co nejlepší orientaci na hřišti přispívá vzájemná komunikace mezi hráči, kde jsou základními informačními zdroji hráči s největším přehledem o herní situaci (brankař, střední obránci). (Buzek, a další, 2003)

V systému zónové obrany je důležité zajišťování a přebírání hráčů soupeře a týmová spolupráce. V dnešním fotbale existuje více variant zónové obrany:

- Orientovaná na míč, využívající principy presinkového bránění.
- Zónová obrana se tří nebo čtyřčlennou obrannou řadou v linii se vzájemným zajišťováním.
- Vysunutá – která nutí tým k aktivnímu pojetí hry a je velice náročná na kondici. Cílem je vyvinout tlak na soupeře a usměrnit hru do určitého prostoru a zde donutit soupeře k chybě a získat míč pod kontrolu. Nejvyšší stupeň vysunuté aktivní obrany se nazývá nátlakový presink.
- Stažená – která může vést k pasivnímu pojetí hry. Obranná činnost začíná až na vlastní polovině, kde se zmenšují prostory při bránění, a po zisku míče lze situaci řešit rychlým protiútokem. (Votík, a další, 2011)

Mezi nesporné výhody zónové obrany patří fakt, že hra se stále odehrává před zraky bránících hráčů. Ti mají možnost vytlačit útočící hráče dál od branky směrem k postranním čarám a rychle přejít do presinkového způsobu bránění. Zónová obrana také skýtá možnost snazšího napravení chyb hráčů v poli pomocí zajišťování a zdvojování.

Naopak nevýhodou jsou velké taktické nároky na hráče. Nároky kladené na orientaci hráče při rychlém přenášení těžiště hry, snížená kontrola hráčů pohybujících se mimo herní situaci a problém s pokrytím celé šíře hřiště. (Pataki, 2007)

3.7.3 Kombinovaná obrana

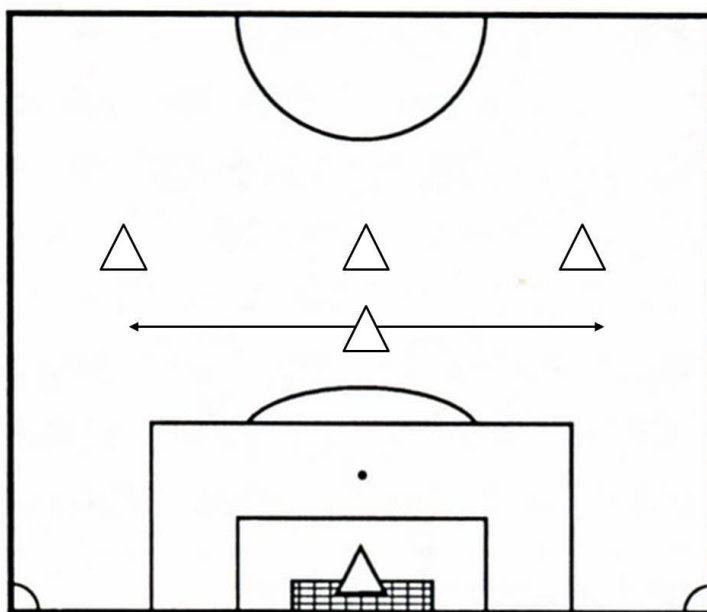
Většina týmů nezakládá svoji obranu jen na jednom systému. Často se setkáváme s kombinací zónové a osobní obrany. Kombinovaný systém vyžaduje od mužstva velkou disciplínu a dobrou organizaci. (Harvey, a další, 1999)

Když je zapotřebí eliminovat jednoho hráče soupeře, výrazně převyšujícího úroveň ostatních hráčů, často se můžeme setkat se situací, kdy je hráč bráněn osobně a zbytek mužstva je pokryt zónou. Jindy se setkáváme s modelem, že mužstvo hraje územní obranu v útočné třetině a ve středu hřiště. Směrem k vlastní brance se pak obrana mění na těsnou osobní obranu. (Votík, a další, 2011)

Variace kombinované obrany jsou například:

Hra s liberem

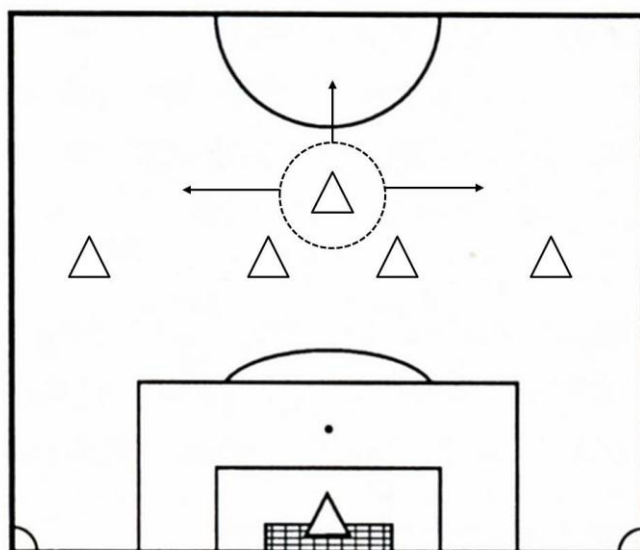
Za trojicí osobně bránících hráčů se pohybuje volný obránce (libero). Jeho popisem práce je zabezpečit volný prostor za obránci nebo zajistit obránce atakujícího hráče s míčem.



Obrázek 18 - Hra s liberem

Hra s předstoperem

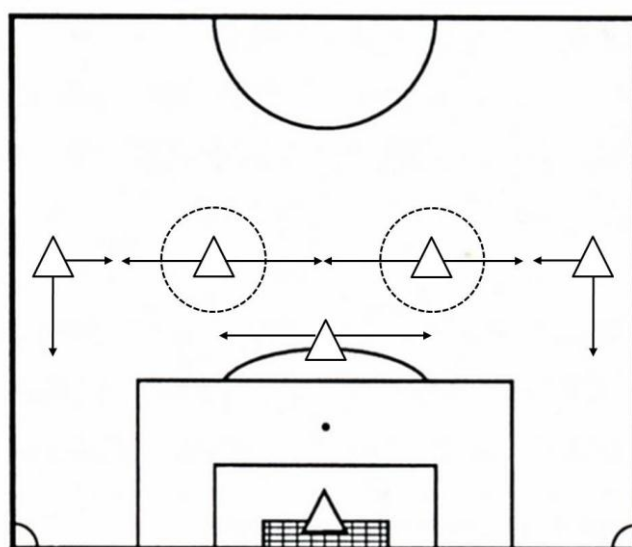
Před obránci se pohybuje volný hráč, nejčastěji defenzivní záložník, který má za úkol bránit prostor před obrannou linií, atakovat hráče s míčem a zamezit finální přihrávce soupeře. Často také osobně brání konstruktivního hráče soupeře. (Kačáni, 1982)



Obrázek 19 - Hra s předstoperem

Hra se zametačem

Většinou se za volněji bránící čtyřčlennou obrannou linií pohybuje hráč (zametač), který atakuje hráče s míčem, kterému se podařilo obrannou linií proniknout. Další variací je stažení jednoho z dvojice středních obránců na pozici zametače. (Kačáni, 1982)



Obrázek 20 - Hra se zametačem

Kombinovaná obrana je nejvyužívanější obranou vůbec. Účelně využívá prvky zónové a osobní obrany. Eliminuje vysunuté hrotové hráče útočné řady, skýtá dobré předpoklady pro zvýšení tlaku na soupeře tak, že je donucen k chybě a tím vytváří možnosti pro přechod bránícího týmu do rychlého protiútoky. Fyzické zatížení je na hráče rozprostřeno rovnoměrně.

Nevýhodou je zvýšená náročnost na uskutečňování obranných kombinací, jako je zajišťování a přebírání. Problémy v součinnosti hráčů bránících osobně a zónově a z toho vyplívající možnost odlákání osobně bránících hráčů a vytvoření volných prostor pro přihrávku nebo střelu. Úspěšná realizace kombinované obrany vyžaduje důkladnou teoretickou i praktickou přípravu hráčů a co nejdelší herní praxi ve stejném obranném složení. (Pataki, 2007)

4 Hypotézy

Na základě cílů práce a definovaným problémovým otázkám jsem stanovil následující hypotézy:

Hypotéza č. 1: Předpokládám, že v dnešní době jsou nepoužívanějšími způsoby obrany čtyřčlenná zónová obrana, osobní obrana nebo jejich vzájemná kombinace v rozestavení týmu 4-4-2.

Hypotéza č. 2: Předpokládám, že týmy na nižších výkonnostních úrovních, od okresního přeboru níž, trénují defenzivní činnosti převážně z pohledu jednotlivce, do obrany se nezapojují útočníci a záložníci a pohled je směřován na obránce.

Hypotéza č. 3: Předpokládám, že u soutěží na úrovni první a druhé ligy se využívá o 50 % více ofsajd systém než u soutěží nižších výkonnostních úrovní.

Hypotéza č. 4: Předpokládám, že nejčastější obrannou kombinací na všech výkonnostních úrovních je vzájemné zajišťování hráčů.

Hypotéza č. 5: Předpokládám, že při využití osobní obrany je největší výhodou menší náročnost na taktickou vyspělost hráče.

Hypotéza č. 6: Předpokládám, že největší nevýhodou využívání osobní obrany je možné nedodržení základního obranného rozestavení týmu.

5 Metody a postup práce

Primární metodou výzkumu je dotazník. Sekundární potom interview.

5.1 Popis použitých metod

5.1.1 Metoda dotazníku

Dotazníková metoda je jednou z nejpoužívanějších metod výzkumu. Podstatou je zjištění informací od respondenta, neboli dotazovaného člověka, formou písemných odpovědí na položené otázky. Ty musí korespondovat s požadovaným cílem výzkumu, který je stanoven předem.

Při vyplňování dotazníku mohou zůstat respondenti v anonymitě a je možné oslovit jich velké množství v poměrně krátkém čase. Respondenti se tak nemusí za své odpovědi stydět a při vyplňování mají čas si odpovědi promyslet.

Problém může nastat v případě, když dotazovaný nepochopí otázku a výsledky poté vychází zkreslené. Otázky a výběrové odpovědi tak musí být uvedeny takovou formou, aby se této situaci pokud možno předešlo. Také je dobré dbát na adekvátní délku dotazníku. (Pelikán, 1998)

Ve svém výzkumu využiji dotazník v elektronické i tištěné podobě. O jeho vyplnění se postarají hráči, se kterými jsem se setkal v mládežnických a dospělých fotbalových kategoriích v průběhu celé kariéry a jsem s nimi stále v kontaktu. Eliminuji tak možnost nepochopení položené otázky, jelikož hráč mne může jednoduše kontaktovat, což se v průběhu vyplňování několikrát stalo. Díky dotazníku zjistím zkušenosti jednotlivých respondentů s obrannou hrou týmu, ve kterém působí. Tím budu moci potvrdit, či vyvrátit hypotézy a splnit tak zvolené cíle práce.

5.1.2 Metoda interview

Interview, někdy také nazývané jako strukturovaný rozhovor, je výzkumná technika, která vychází z přímé komunikace mezi výzkumníkem a respondentem. Pro interview je specifický předem připravený, strukturovaný postup získávání odpovědí na soubor promyšlených otázek.

Největší výhodou rozhovoru je přímý kontakt s respondentem. Ten umožňuje pružnější reakce na získané odpovědi, a dává výzkumníkovi příležitost klást doplňující a upřesňující dotazy. Nevýhodou je nutnost záznamu rozhovoru, který se dá realizovat několika způsoby. Patří mezi ně písemný záznam během rozhovoru, nebo vždy po skončení odpovědi, stenografický záznam, magnetofonový záznam, případně videozáznam. Zvolit ideální způsob je velice složité. (Pelikán, 1998)

Ve výzkumu použiji interview, abych získal informace vyplývající z dlouholetých zkušeností vybraného fotbalového trenéra. Díky přímému kontaktu budu moci rozhovor usměrňovat a zacházet tak do větších podrobností, což mi poskytne lepší pohled do řešené problematiky.

5.2 Zvolený postup práce (výzkumu)

Výzkumnému vzorku bude v první řadě předložen dotazník, ať již v tištěné podobě, nebo elektronicky. Díky jeho vyplnění zjistím, na jaké výkonnostní úrovni respondenti aktivně fotbal provozují, v jakém rozestavení v zápasech nejčastěji nastupují, jak jsou hráči v týmu zapojováni do defenzivní práce v mužstvu a zdali obrannou fázi trénují na pravidelných trénincích. Případně i jakým způsobem.

Hodnocení bude rozděleno dle jednotlivých výkonnostních úrovní. Důležité směrodatné výsledky budou statisticky zpracovány, vyneseny do grafů, tabulek a náležitě okomentovány.

Ve výzkumné části formou interview budou nejdříve kladeny trenérovi Hottkovi dotazy na jeho zkušenosti s trénováním na jednotlivých výkonnostních úrovních v ČR a následně bude požádán o doporučení jednotlivých herních cvičení týkající se obrany.

Cvičení poté rozpracuji do jednotlivých náhledů s popisem.

6 Výzkumná část

6.1 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek jsou aktivní fotbaloví hráči na různých výkonnostních úrovních, od okresních přeborů, až po 1. ligu. Při výzkumu pomocí dotazníku jsem měl při výsledné 50 % návratnosti k dispozici dotazníky vyplněné vlastnoručně i elektronicky celkem od čtyřiceti respondentů, kde jsem dbal na rozprostření hráčů mezi jednotlivé týmy v dané kategorii, abych předešel dublování odpovědí. (Pozn.: *Vzor dotazníku, který byl hráčům předložen, je umístěn v příloze.*)

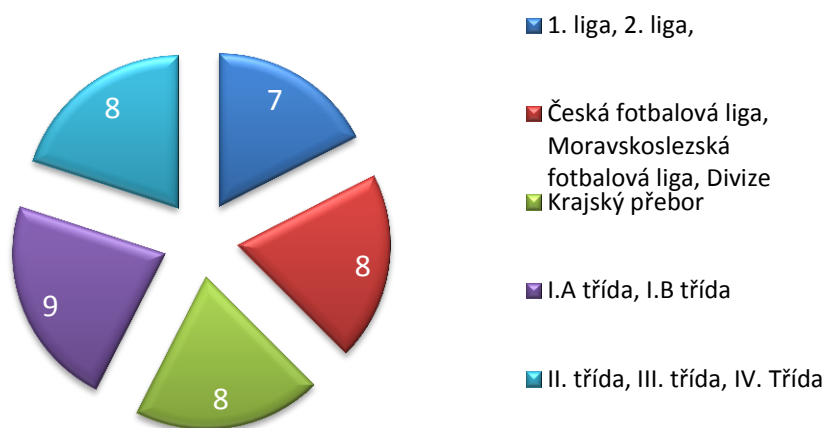
6.2 Analýza

6.2.1 Dotazníková metoda

V průběhu několika týdnů jsem shromažďoval odpovědi na otázky od skupiny fotbalových hráčů. Tyto respondenty jsem rozdělil do skupin dle výkonnostních úrovní a jejich odpovědi jsem dále zpracoval.

Celkový počet vyplněných dotazníků dosáhl čísla 40, kdy nejvíce dotázaných náleželo do výkonnostní úrovně I. třídy. V každé výkonnostní úrovni byl dostačující počet respondentů na objektivní posouzení, který jsme s vedoucím práce stanovili na 7.

Počet respondentů v jednotlivých výkonnostních úrovních



Graf 1 - Počet respondentů v jednotlivých výkonnostních úrovních

Otázek v dotazníku bylo celkem 24. Odpovědi na ně byly tvořeny převážně výběrovou metodou, případně doplněny zdůvodněním odpovědi, nebo krátkým popisem. Položené otázky se dají rozdělit do jednotlivých skupin, se kterými budu v analytické části pracovat.

6.2.1.1 Rozvrstvení respondentů a jejich zkušenosti s obranou

Do této skupiny patří otázky 1, 2, 7, 8, a 9. První dvě otázky jsou zařazeny z důvodu objektivit dotazníku. Omezují vyplnění dotazníku pouze pro aktivní fotbalové hráče.

Tabulka 1 - 100 % fotbalových aktivních hráčů

Hraje respondent aktivně fotbal?		Hraje respondent fotbal v kategorii dospělých?	
ANO	NE	ANO	NE
40	0	40	0

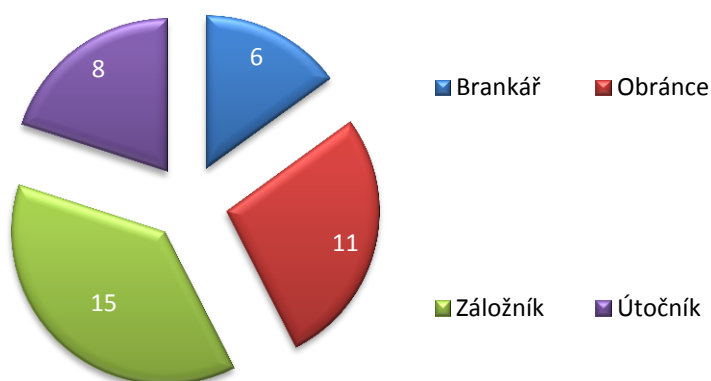
Jak je vidět z tabulky, výzkumný vzorek byl sourodý a jednalo se pouze o aktivní fotbalové hráče, kteří mají aktuální zkušenosti a mohou tak objektivně dotazník vyplnit.

V další části byli hráči dotázáni na výkonnostní úroveň soutěže, ve které jejich klub aktuálně nastupuje. Tím jsem získal možnost rozdělení odpovědí respondentů do jednotlivých výkonnostních úrovní odpovídající soutěžím (viz. *Graf 1 - Počet respondentů v jednotlivých výkonnostních úrovních*). Byly jimi:

- 1. liga a 2. liga
- ČFL, MSFL, Divize
- Krajský přebor
- I. třída (také nazývaná okresní přebor)
- II. až IV. třídu.

Díky dalším otázkám jsem získal přehled o počtu respondentů na jednotlivých herních pozicích a míru jejich přímého zapojení do obrany.

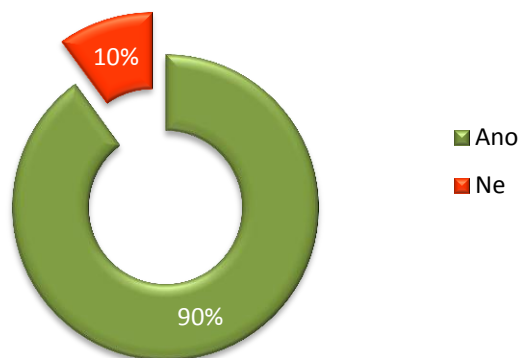
Počet respondentů na jednotlivých herních postech



Graf 2 - Počet respondentů na jednotlivých herních postech

Jak vidíme z grafu, nejvíce respondentů (15) hraje na pozici záložníka, naopak nejméně je brankářů (6).

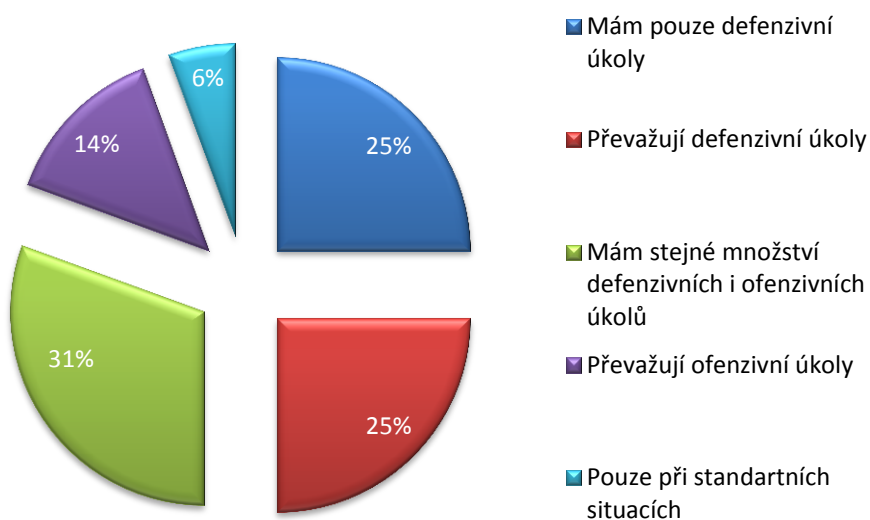
Počet respondentů zapojovaných do obrany týmu



Graf 3 - Počet respondentů zapojovaných do obrany týmu

Jak vidíme z grafu, naprostá většina respondentů je při hře zapojována do obrany. U těchto hráčů jsem zjistil, jak hojně k obranné fázi přispívají.

Způsoby zapojení respondentů do obrany

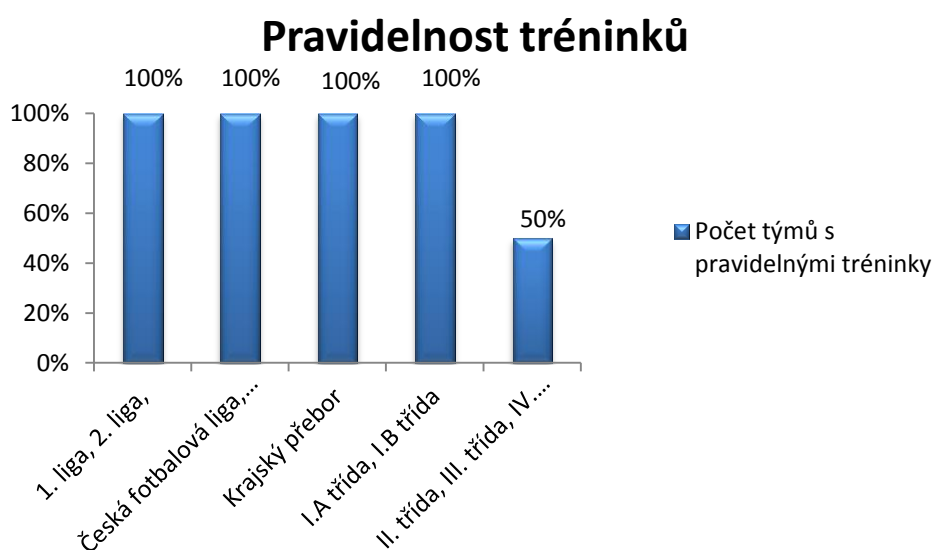


Graf 4 - Způsoby zapojení respondentů do obrany

Nejméně respondentů se zapojuje pouze při obranných standartních situacích (6 %), nebo jim náleží především ofenzivní úkoly (14 %). Ostatní způsoby zapojení jsou vyrovnané (25 – 31 %).

6.2.1.2 Pravidelnost a množství tréninků

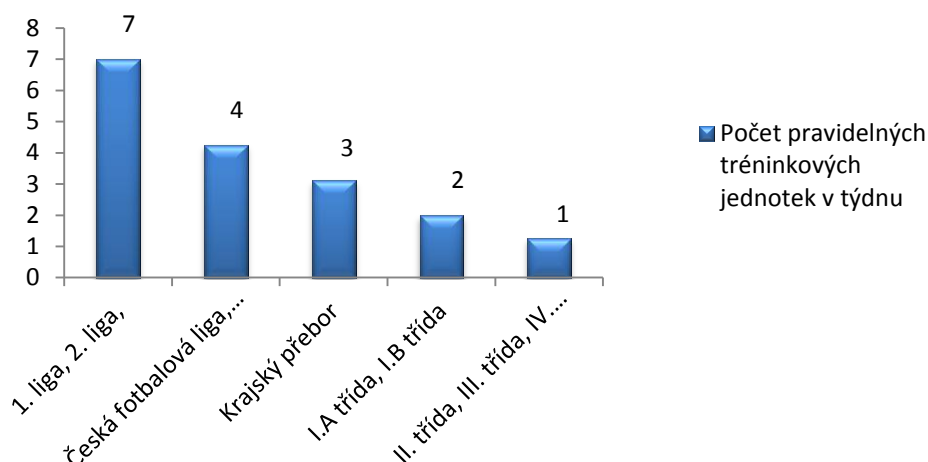
Do této skupiny spadaly otázky 4 a 5, díky kterým jsem zjistil, zdali jsou tréninky na jednotlivých úrovních soutěží pravidelné a jaké množství tréninkových jednotek je pro soutěžní úroveň specifické.



Graf 5 - Pravidelnost tréninků

Jak je vidět z grafu, tréninky jsou pravidelné (100 %) na všech výkonnostních úrovních s výjimkou nejnižších soutěží (50 %).

Počet tréninkových jednotek



Graf 6 - Počet tréninkových jednotek

Počet tréninkových jednotek v týdnu se liší s úrovní soutěže. V často profesionálních týmech první a druhé ligy je průměr 7 tréninků v týdnu, přičemž některé týmy trénují i devětkrát během týdne. S klesající výkonnostní úrovní soutěže, klesá i průměrný počet tréninkových jednotek. U týmů nejnižších soutěží, dodržujících pravidelnost tréninků, vychází v průměru jeden trénink týdně.

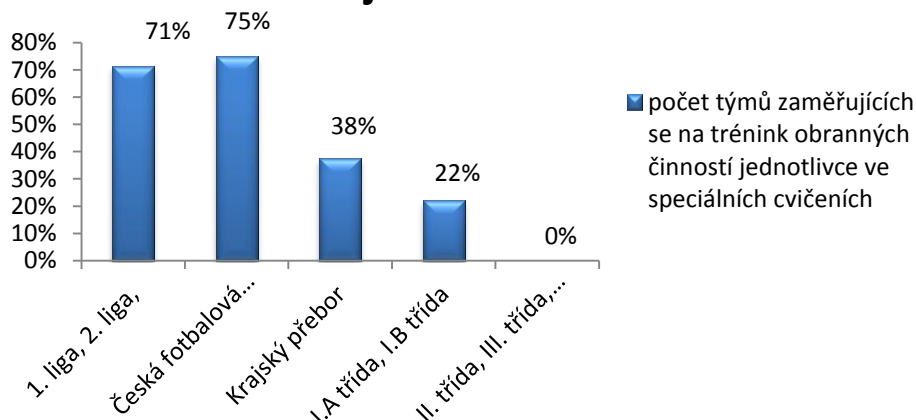
6.2.1.3 Obsah tréninků defenzívy

V další skupině otázek jsem se již zaměřil přímo na defenzivu týmu a především její trénink. Spadaly sem otázky číslo 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 a 23.

Zjišťoval jsem, jak jsou na jednotlivých výkonnostních úrovních rozvíjeny obranné činnosti jednotlivce, obranné herní kombinace a celé obranné systémy. Hráči měli možnost v nepovinných otázkách doplnit přímo jednotlivé tréninkové metody, což se nesešlo s velkou odezvou, a proto používám tyto otázky pouze k doplnění nebo dodatečnému vysvětlení.

Také jsem se zde zaměřil na hojnost využití ofsajd systému a jeho začlenění do tréninku opět z pohledu jednotlivých výkonnostních úrovní.

Trénink obranných činností jednotlivce

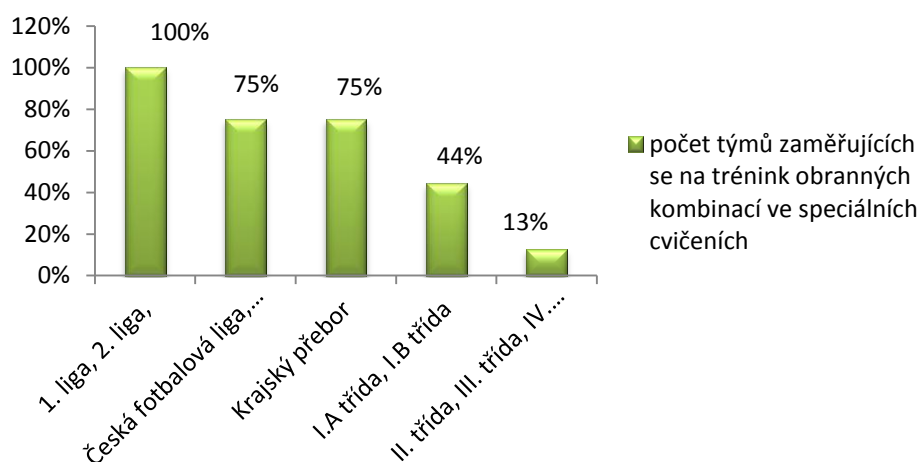


Graf 7 - Trénink obranných činností jednotlivce

Jak vidíme z grafu, týmy sahají k tréninku obranných činností jednotlivce, mezi které spadají obranné postavení, obsazování prostoru, obsazování hráče bez míče a s míčem a samotné odebírání míče, pomocí speciálních cvičení, především na vyšších výkonnostních úrovních. Od první ligy po divizní soutěž se s rozvojem těchto dovedností setkáváme velice často (až 75 % dotázaných týmů). Je to jistě způsobeno větším množstvím tréninků. Naopak na úrovni Krajských a okresních přeborů se s tímto speciálním tréninkem setkáváme velice zřídka (28 – 22 % týmů). U druhých až čtvrtých tříd vůbec.

V nepovinné doplňující otázce popisují hráči napříč úrovněmi nejčastěji varianty tréninku herních situací jeden na jednoho, dva útočníci na jednoho obránce nebo cvičení na orientaci v prostoru.

Trénink obranných kombinací



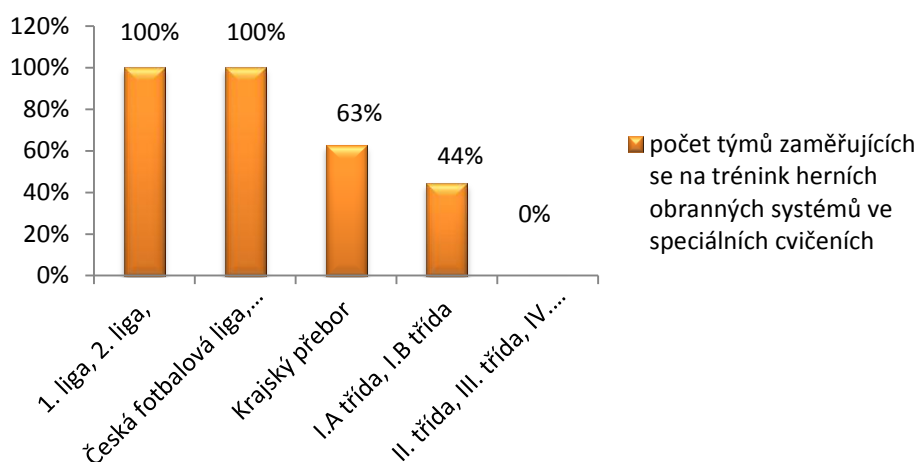
Graf 8 - Trénink obranných kombinací

Počet týmů, zaměřujících se speciálními cvičeními na trénink obranných herních kombinací, se opět liší s úrovní soutěže. Vyrovnané jsou výsledky na úrovni ČFL, MSFL, Divize a Krajského přeboru (75 % týmů). Okolo poloviny týmů trénuje herní kombinace i na úrovni okresního přeboru (I.A a I.B třída v Praze, 44 % týmů). S občasnou přípravou tohoto směru se setkáváme i v nejnižších soutěžích. Nad ostatními soutěžemi vyčnívá první a druhá liga, kam jsou zařazována cvičení na rozvoj obranných kombinací pravidelně ve všech týmech.

Jak vyplývá z nepovinné otázky, velké množství respondentů především z nižších výkonnostních úrovní dodává, že současně ve cvičeních zaměřených na trénink obranných kombinací rozvíjejí i obranné činnosti jednotlivce.

Speciální cvičení, které respondenti přidávají, jsou veškerá přečíslení obrany, při kterých je zapojeno více útočníků a minimálně dva obránci. Rozvíjí se tak vzájemné zajišťování, zdvojování i přebírání hráčů útočícího mužstva.

Trénink obranných systémů

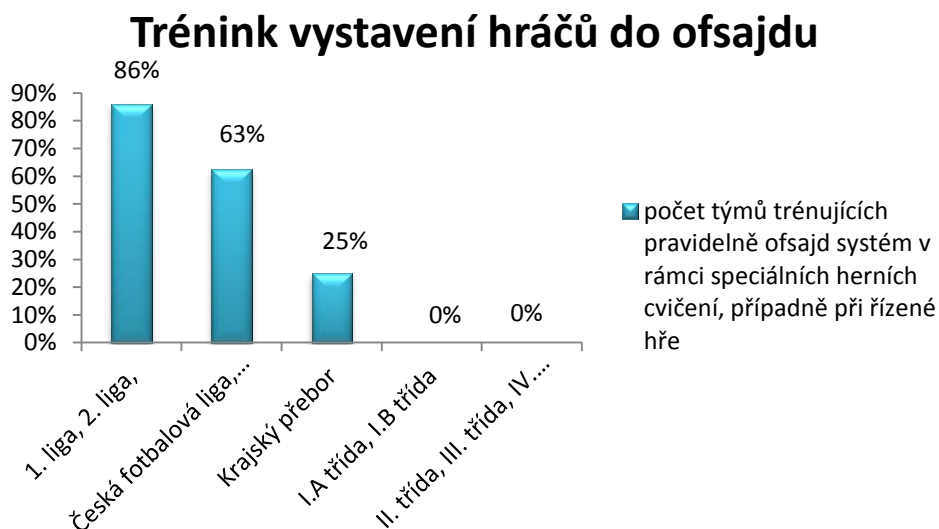


Graf 9 - Trénink obranných systémů

Obranné herní systémy, mezi které patří zónová obrana, osobní obrana a jejich vzájemná kombinace, jsou trénovány ve speciálních cvičeních na výkonnostních úrovních od ligy až po okresní přebor. Platí, že na úrovních od ligy po divizi trénují obranné systémy všechny týmy. V krajském a okresním přeboru přibližně polovina týmů (63 % resp. 44 %). U týmů na nejnižších úrovních se s tímto druhem tréninku neseťkáváme, případně velice zřídka.

V doplňující otázce byla zmíněna převážně cvičení, kdy se posouvá obranný blok, minimálně šesti hráčů podél míče. Ten mění díky přihrávkám útočících hráčů svoji pozici v čase. Při zapískání trenérem je vyvinut obranou maximální tlak na míč vedoucí k jeho odebrání útočníkům.

Dalším cvičením, které zde bylo zmíněno je průpravná hra stejného počtu útočníků a obránců, ve které se hraje v ohraničeném prostoru na počet přihrávek. Hráči se nejčastěji pohybují stále s jedním protivníkem a zdokonalují tak osobní bránění.

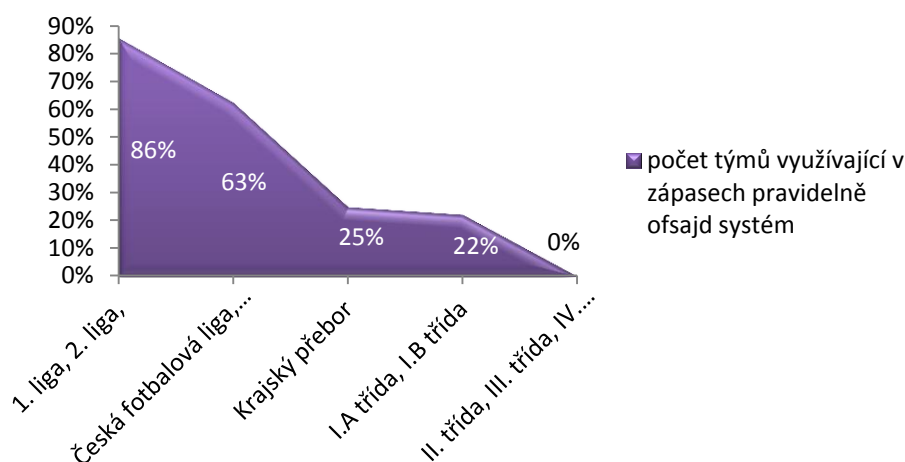


Graf 10 - Trénink vystavení hráčů do ofsajdu

Jak vidíme z grafu, cvičení pro vystavení útočících hráčů do postavení mimo hru jsou využívána především u týmů z první a druhé ligy (86 % týmů). V ČFL, MSFL a divizi se s přípravou na tuto herní situaci setkáváme u nadpoloviční většiny týmů (63 %). U týmů v krajském přeboru již pouze u čtvrtiny týmů a v nižších soutěžích se respondenti s podobnými cvičeními nesetkávají.

Napříč výkonnostními úrovněmi, od krajského přeboru po nejvyšší soutěž, hráči dodávají, že spíše tuto činnost trénují při řízené hře, než pomocí speciálních cvičení. I přesto několik cvičení hráči zmiňují. Ta jsou velice podobná - více ofenzivních hráčů útočí do připravené obrany. Ta brání převážně zónově a obránci se díky perifernímu vidění snaží udržet stálé postavení. Na pokyn stopera pak obránci vystupují současně směrem k hráči s míčem, který by přihrávkou vystavil spoluhráče do ofsajdu.

Využití ofsajd systému v zápase



Graf 11 - Využití ofsajd systému v zápase

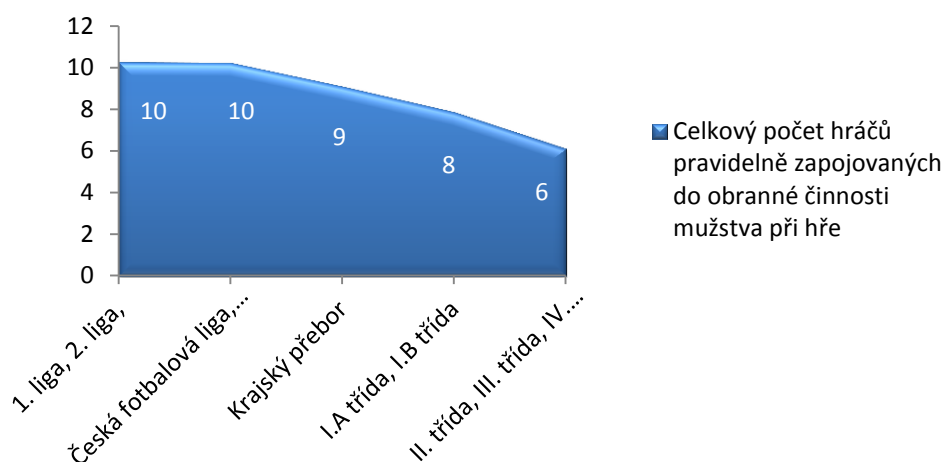
Výsledky vypovídají o faktu, že týmy, které na úrovních od první ligy až po krajský přebor, trénují ofsajd systém pomocí speciálních cvičení nebo řízené hry, využívají ho i v zápasech. V okresním přeboru využívá v utkáních ofsajd systém i bez předchozího tréninku téměř čtvrtina týmů.

6.2.1.4 Zapojování hráčů do defenzivy při hře

Další série otázek byla směřována na zapojení hráčů do defenzivy v zápase z pohledu jednotlivých herních pozic. Zařadil bych sem především otázky s čísly 9, 10, 11, 13 a 14. Zjišťoval jsem, jaký je počet zapojených hráčů v závislosti na výkonnostní úrovni. Zdali jsou zapojováni do obrany záložníci a útočníci, případně i jakým způsobem.

Také jsem zjišťoval, dostávají-li hráči od trenéra informace týkající se obranné fáze hry a jsou-li individuálního charakteru nebo jsou určeny pro celou obranu.

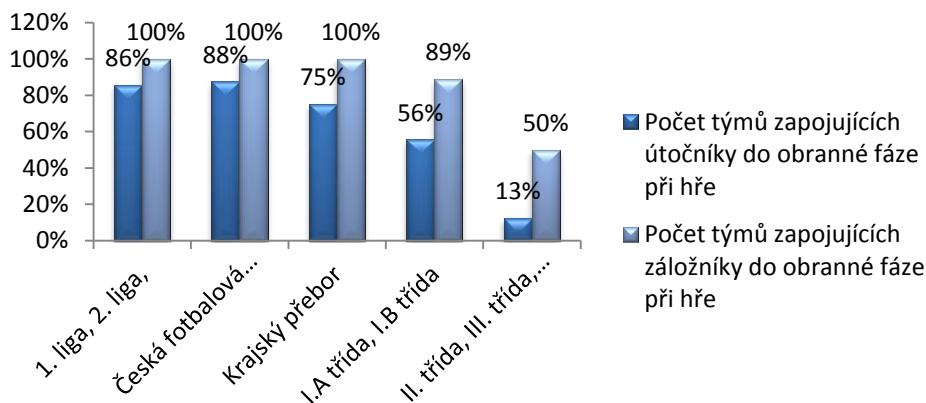
Počet hráčů zapojených do defenzivy



Graf 12 - Počet hráčů zapojených do obrany

Z průzkumu vidíme, že počet hráčů zapojených do obrany klesá společně s klesající výkonnostní úrovní soutěže. V soutěžích od první ligy až po divizi se většinou setkáváme se situací, že jsou do defenzivy mužstva během zápasu průměrně zapojováni téměř všichni hráči (deset hráčů z jedenácti). V krajském přeboru se toto číslo pohybuje v podobném rozmezí, kdy do defenzivy jsou průměrně zapojováni všichni hráči vyjma dvou, v okresním přeboru se do defenzivy nezapojují pravidelně průměrně 3 hráči z týmu. V nejnižších soutěžích toto číslo ještě stoupá. Obrana pak většinou stojí pouze na brankáři, obráncích a případně jednom až dvou záložnících.

Zapojení útočníků a záložníků do obrany



Graf 13 - Zapojení útočníků a záložníků do obrany

Z grafu vychází porovnání hráčů záložní a útočné formace z pohledu jejich zapojování do defenzivy v zápasech na jednotlivých výkonnostních úrovních.

Jak vidíme, záložníci na úrovních od první ligy až po krajský přebor jsou zapojováni do obrany vždy. V okresním přeboru jsou středoví hráči zapojováni do defenzivy také velmi často (89 %). U nejnižších soutěží je toto procento výrazně nižší, což koresponduje s celkovým počtem zapojení hráčů do defenzivy.

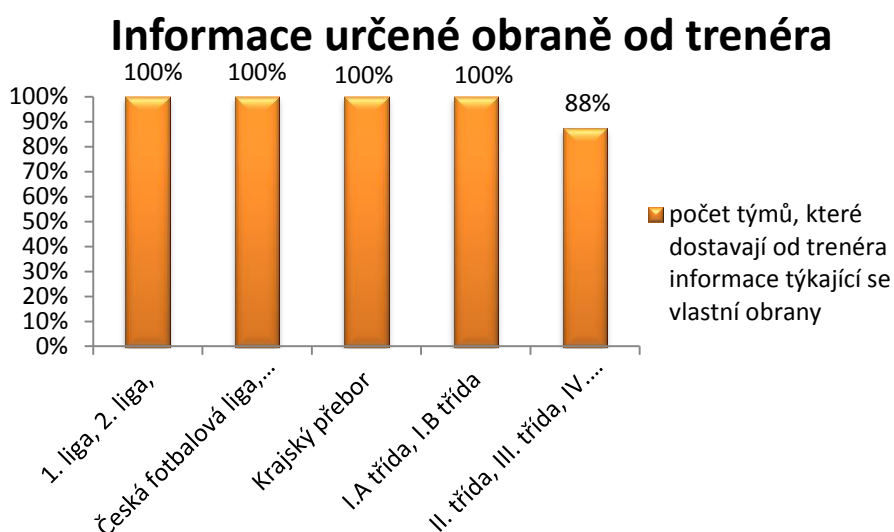
Díky doplňující otázce máme přehled i o způsobu zapojování záložníků do defenzivy. Záložníci se v soutěžích první ligy až krajského přeboru vrací ihned po ztrátě „pod míč“ a začínají napadat útočící hráče nejčastěji ihned po ztrátě balónu nebo poté na vlastní polovině hřiště. Další úlohou záložníků je vytváření tlaku na středové hráče soupeře, zavírání středu hřiště a snaha dostat těžiště hry do krajních zón hřiště. Také se zde můžeme setkat s využitím defenzivního štítu, neboli hráče, který zavírá prostor před středními obránci. Na úrovni okresního přeboru jsou defenzivní činnosti záložníků velice podobné, vrácení záložníků pod míč ovšem není tak rychlé a hráči středové řady mají často za úkol přerušovat hru.

Útočníci jsou do defenzivy zapojováni méně než záložníci. S jednotlivými výkonnostními úrovněmi se počet týmů využívající útočníky i při obraně snižuje. Na nejvyšších výkonnostních úrovních v ČR až po krajský přebor jsou útočníci využíváni

při obraně průměrně u více než třech čtvrtin týmů. Díky hojnému zodpovězení doplňující otázky vyplynulo, že útočníci většinou plní defenzivní úkoly typu presování obránce ihned po ztrátě míče a napadání rozehrávky soupeře. Především pak uzavření bloku společně se záložníky na obranných dvou třetinách hřiště, znemožnění útočení středním obráncům a vytlačení útočícího týmu do krajních částí kolem poloviny hřiště, kde je soupeř téměř neškodný.

V okresních přeborech využívá útočníky při defenzivě průměrně pouze polovina týmů. Útočníci nejčastěji napadají soupeře ihned po ztrátě balónu, případně se poté alespoň jeden z útočníků vrací pod míč.

U nižších soutěží je tento jev vídán velmi zřídka. Útočníci většinou čekají na chybu soupeřových obránců v rozehrávce, což by se dalo také pojmout jako určitá defenzivní činnost.



Graf 14 - Informace určené obraně od trenéra

Jak z grafu vidíme, hráči dostávají od trenéra informace týkající se obrany na všech výkonnostních úrovních. I v nejnižších soutěžích to bývá pravidlem (88 % týmů).

Tabulka 2 - Typy pokynů směřující od trenéra obraně

Výkonnostní úroveň	% zastoupení typů pokynů		
	Spíše individuální pokyny	Spíše pokyny celé obraně	Individuální i pokyny pro celou obranu
1. liga, 2. liga,	14 %	0 %	86 %
ČFL, MSFL, Divize	0 %	25 %	75 %
Krajský přebor	12 %	75 %	13 %
I.A třída, I.B třída	67 %	0 %	33 %
II. třída - IV. Třída	71 %	0 %	29 %

Jednotlivé typy pokynů se úroveň od úrovně liší. U první ligy až divize převládají informace komplexní, určené jak celé obraně, tak i jednotlivcům. V krajském přeboru jsou nejčastěji (75 % týmů) informace určeny celé obraně. Na nižších úrovních trenér předává informace především individuálně jednotlivým hráčům.

6.2.1.5 Využití obranných systémů a rozestavení týmů v zápase

Díky poslední skupině otázek, kam zařazuji otázky číslo 12 a 24, jsem zjistil, v jakém rozestavení týmy nejčastěji nastupují a na jakých výkonnostních úrovních jsou využívány jednotlivé obranné systémy.

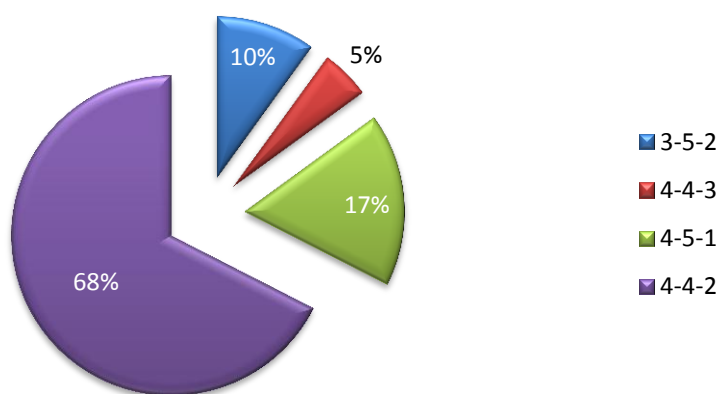
Tabulka 3 - Využití obranných systémů

Výkonnostní úroveň	% zastoupení obranných systémů		
	Osobní obrana	Zónová obrana	Vzájemná kombinace
1. liga, 2. liga,	0 %	57 %	43 %
ČFL, MSFL, Divize	0 %	38 %	62 %
Krajský přebor	0 %	13 %	87 %
I.A třída, I.B třída	33 %	11 %	56 %
II. třída - IV. Třída	50 %	0 %	50 %

Z tabulky je jasné vidět, že v první a druhé lize se využívá zónová obrana (57 %), nebo její kombinace s prvky osobní obrany (43 %). V soutěžích třetí a čtvrté nejvyšší úrovně převažuje využití kombinované obrany (62 %), 38 % týmů využívá i obranu zónovou.

V krajských přeborech se setkáváme ve většině případů s obranou kombinovanou (87 %). Týmy z okresních přeborů využívají také především kombinovanou obranu (56 %), ale setkáváme se zde i s využitím čistě osobní obrany (33 %). Na úrovni druhé třídy a níže je vyrovnané zastoupení (50 %) obrany osobní a obrany kombinované, která v sobě ukrývá prvky územního pokrytí vlastní poloviny hřiště.

Využití jednotlivých rozestavení fotbalových týmů na všech úrovních



Graf 15 - Využití jednotlivých rozestavení fotbalových týmů na všech úrovních

Z grafu vyčteme, že mezi rozestavení hráčů, která jsou využívána na různých výkonnostních úrovních, patří varianty 3-5-2, 4-3-3, 4-5-1 a 4-4-2.

Nejčastěji (68 % týmů) se setkáváme s rozestavením týmu se čtyřmi obránci, čtyřmi záložníky a dvěma útočníky. Menší procentuální zastoupení (17 %) má variace s pěti záložníky a jedním útočníkem, ve které v současné době nastupuje například česká fotbalová reprezentace.

6.2.2 Interview s trenérem Hottkem

Obdobné otázky použité v dotazníku, jsem kladl i v interview, kde jsem se jimi zabýval více do hloubky, abych dokázal zjistit co nejvíce informací z trenérské praxe na různých výkonnostních úrovních.

Interview byl podroben trenér Luděk Hottek, aktuálně působící jako hlavní trenér u týmu FC Čechie Uhřetěves, hrajícího soutěž pražský přebor. Trenér je vlastníkem fotbalové trenérské licence B a má zkušenosti téměř se všemi úrovněmi soutěží v české republice.

6.2.2.1 Záznam rozhovoru

- 1) Na jakých výkonnostních úrovních jste ve své trenérské kariéře působil?**
Působil jsem jako trenér v ČFL, divizi, pražském přeboru, I.A třídě a III. třídě. Měl jsem možnost účastnit se i tréninků v první lize když jsem působil v ČFL ve Slávii.
- 2) Kolik hráčů Vám prošlo při tréninku v kategoriích dospělých přibližně „pod rukama“?**
To se dá těžko spočítat, ale určitě to byly stovky hráčů. V dospělých kategoriích bych počet odhadoval ke třem stům.
- 3) Zaměříme-li se na fungování fotbalového týmu v zápase, v jakém rozestavení nejčastěji do zápasu týmy nastupují?**
Nejčastěji jsem se setkal s rozestaveními 4-4-2, které převládá, poté 4-5-1 a 4-3-3 málokdo, protože trend je vycházet ze zabezpečené obrany.
- 4) Na čem závisí rozestavení hráčů?**
Na typologii hráčů a na pohodě v týmu – zdali hraje na špičce soutěže nebo o záchranu. A na úrovni soutěže.
- 5) Jak se liší na jednotlivých výkonnostních úrovních rozestavení?**
Tak v dnešní době se ty rozdíly hodně stírají, nejvíce se tedy jedná o rozestavení 4-4-2, ale ve vyšších soutěžích se častěji setkáme s jedním útočníkem, který je v útočné fázi doplňován záložníky, naopak v obranné fázi je zaplněn střed hřiště pěti záložníky. Především se ve vyšších soutěžích setkáme s rozestavením se čtyřmi obránci v jedné lajně, na což musí být hráči dostatečně rychlí, aby se stačili vzájemně zajišťovat. V nižších soutěžích především od krajského přeboru níž se často hraje na odskočeného stopera, který sbírá propadlé míče.
- 6) Rozestavení obrany tedy závisí na čem?**
Záleží na taktické i technické stránce jednotlivých hráčů. Dále například na rychlosti. Hodně záleží i na disciplíně hráčů, se kterou se setkáváme více na vyšších

úrovních. Dalším faktorem je vzájemná sebranost a zautomatizované návyky, které se tvoří při častých trénincích.

7) Mají hráči na hřišti striktně rozděleny obranné a útočné povinnosti?

V nižších soutěžích většinou ne, toto rozdělení úkolů se klade většinou na takticky vyspělejší hráče od 3. ligy výš. Ale záleží i na trenérovi – někteří nechávají hráčům větší volnost, jiní kladou důraz na striktní dodržování obranných nebo ofenzivních úkolů. Ale obecně bych řekl, že v nižších soutěžích mají hráči v tomto směru větší možnosti a nejsou tak takticky svazováni.

8) Zapojuje se na všech výkonnostních úrovních do obranné fáze stejné množství hráčů?

Určitě ne. V nižších soutěžích se zapojuje méně hráčů než ve vyšších.

9) Dokážete říci přibližné počty?

Tak od první ligy až po divizi se většinou na bránění podílí celý tým, protože je na to lépe kondičně, takticky i technicky připraven. U nižších soutěží záleží především na kondici hráčů, jak se v průběhu zápasu stihnou vracet. Ale platí, že ještě v krajském přeboru se týmy snaží bránit jako celek, takže minimálně 8-9 hráčů + brankář samozřejmě. V nižších soutěžích je obranná fáze postavena především na záložnících s obránci a někdy pouze na obráncích.

V některých zahraničních vysokých soutěžích se můžeme setkat s pozicí volného hráče, nejčastěji útočníka, který se po hřišti pohybuje libovolně. Ten poté v obranné fázi často chybí. V Čechách tyto typy fotbalistů ale, pokud vím, nemáme.

10) Jak by se měli ideálně útočníci a záložníci podílet na defenzivě?

Ihned po ztrátě balonu by měli presovat hráče s míčem, nenechat založit soupeře rychlý protiútok. Případně, dle zvolené taktiky, co nejrychleji zaujmout pozici pod balónem. Útočníci by neměli nechat vyjždět obránce soupeře, záložníci by měli vytlačovat hráče s míčem do krajů hřiště, kde by se měli pokusit o odebrání.

11) Dává trenér týmu pokyny týkající se obranné fáze?

Tak určitě, před zápasem i v průběhu, když něco nefunguje.

12) Liší se nějak pokyny na jednotlivých výkonnostních úrovních?

Určitě jich je na těch vyšších úrovních víc. Jedná se třeba i o rozbor video vlastní obrany, různých posunů nebo naopak popsání jednotlivých hráčů soupeře, způsoby útoků soupeře atd.

13) Liší se tedy i příprava na jednotlivých úrovních? Jakým způsobem?

První a druhá liga využívá video často. Dál až po divizi mají většinou trenéři zmapovaný tým soupeře také velice dobře a mohou tak informovat svůj tým co se týká individualit soupeře a pověřit někoho bráněním těchto výjimečných hráčů, nebo většinou upozornit celou obranu, jak správně bránit jako celek. Na nižších úrovních dávají trenéři před zápasem informace především o obecném postavení vlastních hráčů nebo individuální pokyny do obrany především v průběhu zápasu. Na nejnižších úrovních jde především o obranné činnosti jednotlivce, takže se trenér zaměří na ně.

Záleží ale hodně na samotném trenérovi a jeho zvycích.

14) Zaměříme-li se na tréninkovou jednotku, setkal jste se s rozdíly v pojetí tréninků na různých úrovních?

Ano, určitě.

15) Z čeho se rozdíly braly?

Především z množství tréninků, do kterých je potřeba vtěsnat jednotlivá cvičení. Kdy na úrovních první, druhé a i třetí ligy jsme někdy trénovali i dvoufázově. Tréninky jsou většinou každý den, na všechno je více času – více cvičení, možnost návaznosti atd. Čím jde úroveň níž, tím jde dolů i počet tréninků. Někdy pak trenér není ani potřeba.

16) Nějaké další důvody?

Například tréninková morálka, motivovanost třeba i finančním ohodnocením. Jinak se dá pracovat s týmem, kde chodí na tréninky 6 hráčů a kde jich je 20.

17) Je něco, na co by měl trenér při tréninku především zaměřit pozornost? Co by měl přednostně rozvíjet?

Rozvíjet by měl vše, co jen jde – hráče jako jednotlivce i vzájemné zapojení hráčů do různých cvičení, aby si na sebe hráči zvykali.

18) Když jste zmínil hráče jako jednotlivce, existují cvičení na rozvoj jeho individuálních činností?

Ano, určitě, je to základ, který si hráč nese z mládežnických kategorií.

19) Rozvíjí se činnosti jednotlivce samostatně na všech výkonnostních úrovních?

Tak na těch vyšších úrovních to jde lépe organizovat, je zde větší realizační tým, asistenti mohou pracovat s malou skupinkou hráčů, kde se dají tyto činnosti rozvíjet samostatně. Je na to i více času jak jsem již zmiňoval. Na nižších úrovních většinou při rozcvičce nebo při průpravných hrách, ale určitě ne v takové míře.

20) Můžete uvést vybraná cvičení pro rozvoj obranných činností jednotlivce?

Není problém. (Viz. Trénink jednotlivých herních dovedností pomocí cvičení doporučených trenérem)

21) Musí se trénink přizpůsobit úrovni?

Určitě. Po fyzické i taktické stránce. Ale třeba i z hlediska pestrosti tréninků, proto se dá jednotlivá činnost rozvíjet různými cvičeními nebo v zapojení s dalšími činnostmi.

22) Můžete to upřesnit?

Například obranné postavení se dá trénovat a většinou se tak i trénuje společně s obsazováním hráče, ať s míčem, nebo bez míče. Nebo obsazování prostoru se dá trénovat při zapojení většího počtu hráčů.

23) Při zapojení většího počtu hráčů se jedná o cvičení zaměřené převážně na činnost jednotlivce?

Ne, v tomto případě již trénujeme zapojení více hráčů do kombinace nebo přímo systému hry. Cvičení se vzájemně doplňují a prolínají.

24) Existují cvičení přímo na zdokonalení obranných kombinací?

Určitě. Většinou to je ve větších skupinkách, kdy se zapojují především obránci a záložníci, aby si zvykli na vzájemné zajišťování a posouvání.

25) Můžete uvést vybraná cvičení pro rozvoj různých obranných kombinací?

Ano, určitě. (Viz. Trénink jednotlivých herních dovedností pomocí cvičení doporučených trenérem)

26) Existuje obranná herní kombinace, která by se měla rozvíjet nejvíce?

To se těžko popisuje, protože komplexní hráč by měl zvládat všechny. Navíc když bude hráč zdvojovat na nesprávném místě, protože bude špatně posunutý, bude to zcela zbytečné.

27) Přesto, existuje nějaká, od které se dá v tréninku vycházet?

Základem je vzájemné posouvání, aby hráči neběhali bezprizorně - z toho se dá dál vycházet a řešit vzájemné zajišťování, které je ruku v ruce s posuny - ve hře se pak díky němu mohou hráči zdvojovat nebo hráče vzájemně přebírat. Důležité je tedy hlavně správné posouvání a zajišťování hráčů, a to na více úrovních, protože v těch vyšších soutěžích, od třetí ligy výš, se využívá často zónové bránění, takže je důležité především správné posouvání se zajištěním, a tak vyplněním prostorů. Na nižších úrovních se často hraje způsobem „kdo je nejbliž, tak odehraje míč“, ale i zde by měl být kladen důraz na správný posun, aby se hráči dokázali vzájemně zajistit, a mohli tak řešit třeba situace, kdy při osobní obraně překoná útočník svého strážce.

28) Když jste nakouzl obranné systémy a jejich rozdílnost na jednotlivých úrovních, s jakými jste se ve své kariéře setkal?

Nejčastěji asi systém kombinace poziční nebo také zónové obrany a obrany osobní. V ČFL a výše byl kladen důraz hodně na zónovou obranu a její nácvik, což je v poslední době takový trend, kdy se především na vyšších úrovních upouští od osobní obrany a využívá se obrana zónová. Časté je v divizi a v krajském přeboru využití poziční obrany s případným krytím některých hráčů soupeře v určitých prostorech osobně a poté osobní pokrytí hráčů kolem vlastního pokutového území. Se samotnou osobní obranou jsem se setkal pouze v působení ve třetí třídě, kdy někteří soupeři takto bránili na vlastní polovině.

29) Který systém je tedy využíván obecně nejčastěji?

Nejvíce jsem se setkal s obranou, která zahrnuje prvky zónové i osobní obrany, takže obrana kombinovaná.

30) Na čem závisí zvolený systém?

Tak určitě na soupeři, a pak na kvalitách vlastního mužstva, zdali je schopno v blocích uzavírat při zónové obraně jednotlivé prostory a vytvářet tlak na míč. Když ne, musí se přistoupit k obraně jiné.

31) Mají jednotlivé systémy svoje klady a zápory?

Tak určitě. U té zóny je největší klad, že hráči si útočníky vzájemně předávají, nenaběhají se tolik a jsou schopni držet stále obranný blok, kdy mohou soupeře vystavovat do ofsajdu. Naopak mezi negativa patří nutnost dobrého sehrání obrany, získání přehledu ve hře a schopnost čtení hry. V případě, že jeden hráč ze zóny vypadne, obrana se stává velice labilní a celý systém se rychle hroutí. U osobní obrany je největší klad v tom, že není potřeba tak velká souhra obrany a obecně není kladen tak velký důraz na taktické schopnosti hráče. Při dobré osobní obraně by teoreticky nemělo být komu přihrát. Z toho ale vyhází ta negativa, že bránící hráči musí být lépe kondičně a rychlostně připraveni. Ve chvíli kdy nejsou schopni na dostatečné úrovni, není pro útočící mužstvo problém vylákat obránce z jeho pozice, do které si naběhne jiný hráč, který rychlostně překonal svého strážce. Kombinovaná obrana vlastně spojuje výhody i nevýhody obou předchozích – vzniká zde problém ve vzájemné součinnosti hráčů, kteří brání osobně a kteří pozičně, naopak výhoda při správné funkčnosti je pokrytí nejnebezpečnějších útočníků, nebo hráčů, kteří se nachází v území, ze kterého by mohli skórovat.

32) Jaké existují metody pro trénink celých obranných systémů?

Je jich mnoho. (Viz. Trénink jednotlivých herních dovedností pomocí cvičení doporučených trenérem)

33) Využívá se v dnešním fotbale úmyslné vystavování soupeře do ofsajdu?

Ano, určitě, často se s tím setkáváme. Většinou na vyšších úrovních.

34) Jsou toho schopni i hráči na nižších úrovních?

Stává se, že střední obránce na nižších úrovních hrají starší hráči, kteří mají například zkušenosti z vyšších soutěží. S přibývajícím věkem už nejsou tak dobře rychlostně vybaveni, a tak si tímto často ulehčují práci. To je ale asi jediný případ. Navíc na nižších úrovních jsou i rozhodčí „benevolentnější“, takže se na tuto metodu nedá vždy spoléhat a její výskyt není tak častý.

35) Trénuje se pravidelně na jednotlivých úrovních?

Určitě se trénuje – tam, kde ho využívají, hráči musí reagovat na nějaký pokyn od stopera. Týká se to především vyšších soutěží přibližně do třetí ligy, kde se klade důraz na součinnost celé obrany a zónové pokrytí prostorů v jedné lajně. V nižších soutěžích je ten trénink ztížen tréninkovou morálkou hráčů, kdy se často nesejdou všichni obránci. Tím pádem cvičení nemůžou vést k úspěšnému zařazení do hry. Jeden hráč nebude rozumět pokynu, protože není s týmem sehraný a celá obrana v tu chvíli propadá.

36) Existují různé tréninkové metody na součinnost týmu při vystavení soupeřů do ofsajdu?

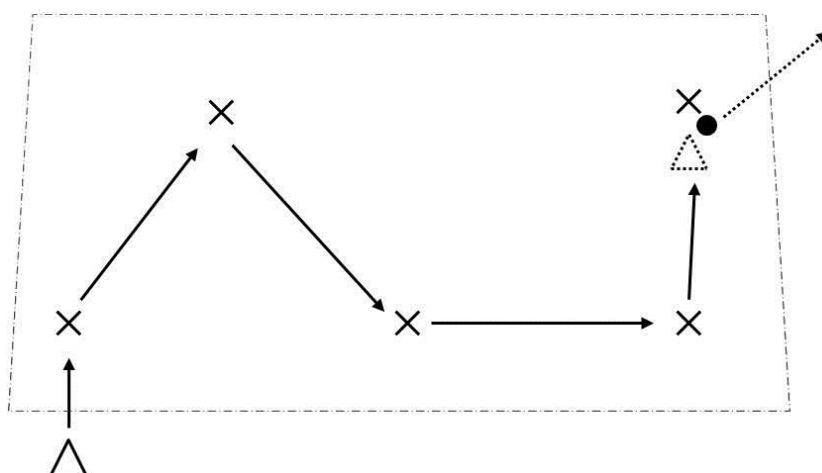
Dají se zařadit cvičení speciální, častěji se ale trénink provádí při řízené hře. (Speciální cvičení – viz Trénink jednotlivých herních dovedností pomocí cvičení doporučených trenérem).

Děkuji mnohokrát za příjemně strávených 30 minut.

6.2.2.2 *Trénink jednotlivých herních dovedností pomocí cvičení doporučených trenérem*

6.2.2.2.1 Cvičení – Trénink obranných činností jednotlivce

Cvičení č. 1



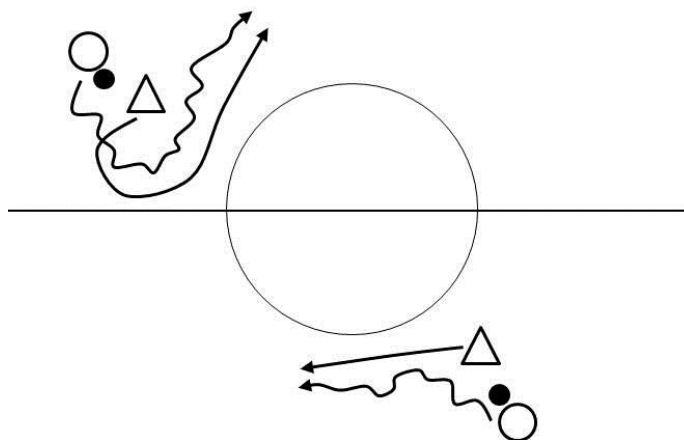
Obrázek 21 - Cvičení č. 1

Hráč vybíhá k jednotlivým metám, u kterých se zastaví a mění směr obranného pohybu (kolmo a šikmo vpřed – vzad – stranou...), u poslední mety odebírá skluzem míč.

Obměny:

- Změny ve sledu pohybu obránce.
- Změna činnosti na konci cvičení. (Buzek, a další, 2003)

Cvičení č. 2



Obrázek 22 - Cvičení č. 2

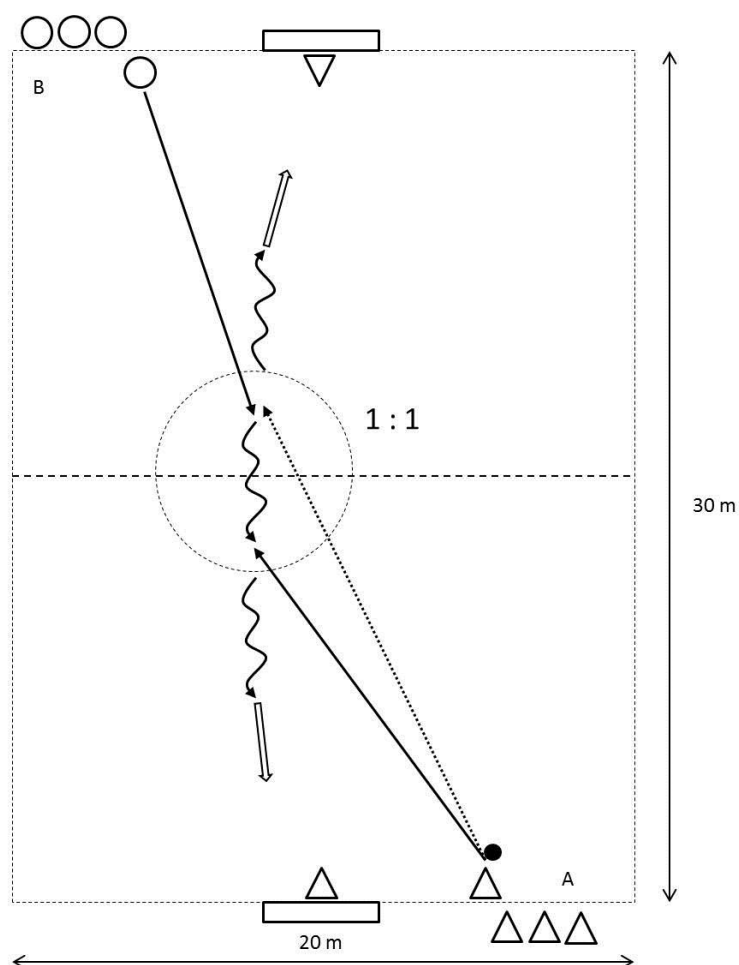
Dvojice hráčů (útočník s míčem a bránící hráč) jsou rozestaveny v prostoru kolem středového kruhu. Hráči s míčem často mění směr a rychlost pohybu vzhledem ke středovému kruhu. Úkolem bránícího hráče je třeba neustále zaujímat čelné postavení na spojnici míč – střed kruhu cca 0,5 – 1 metr před hráčem s míčem

Dbáme nejen na odpovídající postavení a poziční hru obránce, ale i na jeho techniku pohybu. Zpočátku hráči nacvičují hru v pomalém pohybu, po osvojení postupně zrychlí a výrazněji mění směr pohybu.

Obměny:

- Na signál trenéra si bránící hráči vymění útočníky.
- Na signál trenéra si bránící a útočící hráči vymění role. (Votík, 2011)

Cvičení č. 3



Obrázek 23 - Cvičení č. 3

Hráči jsou rozděleni do dvou skupin A, B podle obrázku na hřišti o velikosti 30 x 20 m s dvěma brankáři v brankách.

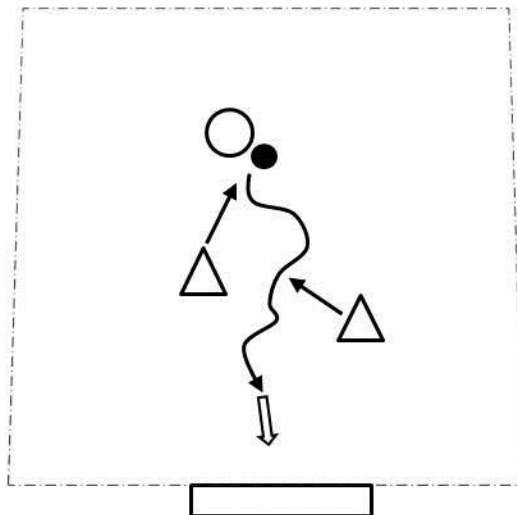
Hráč A se po přihrávce hráči B rychle vysouvá ve směru přihrávky, zaujímá obranné postavení na spojnici míč – vlastní branka, vytváří tlak na útočníka a v okamžiku, kdy útočník ztrácí kontrolu nad míčem, mu ho odebírá, případně blokuje střelbu. Při konstruktivním odebrání míče přechází do rychlého protiútku ve směru opačné branky.

Obměny:

- Více dvojic současně prování řešení soubojových situací. (Buzek, a další, 2003)

6.2.2.2.2 Cvičení – Trénink obranných kombinací

Cvičení č. 4



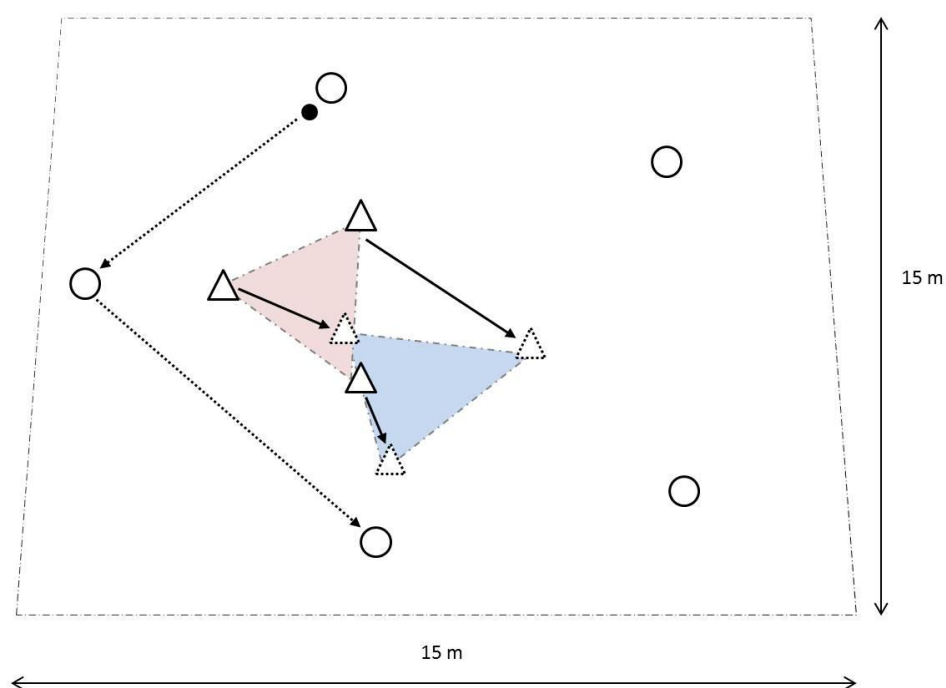
Obrázek 24 - Cvičení č. 4

Hra na jednu branku „všichni proti všem“. Tři hráči hrají proti sobě s jedním míčem na jednu branku. Hráč s míčem se snaží dosáhnout branky, ostatní dva mu v tom brání. Po ztrátě míče se útočící hráč stává bránícím a naopak hráč, který získal míč, bude útočit. Zvítězí hráč, který nejdříve vstřelí 5 branek. Trénujeme zde vzájemné zajišťování, zdvojování.

Obměny:

- Hra s brankařem v brance. Po vstřelení branky, nebo chycení míče brankářem vykopává míč do neutrálního prostoru. (Votík, a další, 2011)

Cvičení č. 5



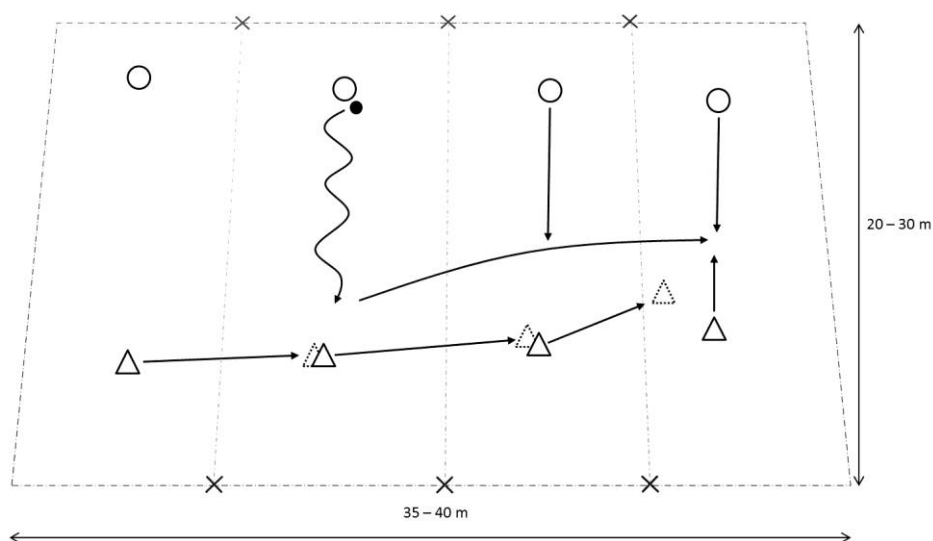
Obrázek 25 - Cvičení č. 5

Ve vymezeném herním prostoru 15x15 metrů probíhá herní cvičení 5:3. Tři obránci uvnitř vymezeného území se vysouvají směrem k míči s cílem donutit útočníky k přihrávkám po obvodu. Neustále vytvářejí obranné trojúhelníky pro zamezení průnikové přihrávky přes střed vymezeného území.

Obměny:

- Změny v početním poměru podle výkonnostního hlediska.
 - Umístit jednoho útočníka do středu vymezeného území – cílem obrany je zabránit mu v převzetí míče od svých spoluhráčů rozmístěných po obvodu.
- (Buzek, a další, 2003)

Cvičení č. 6



Obrázek 26 - Cvičení č. 6

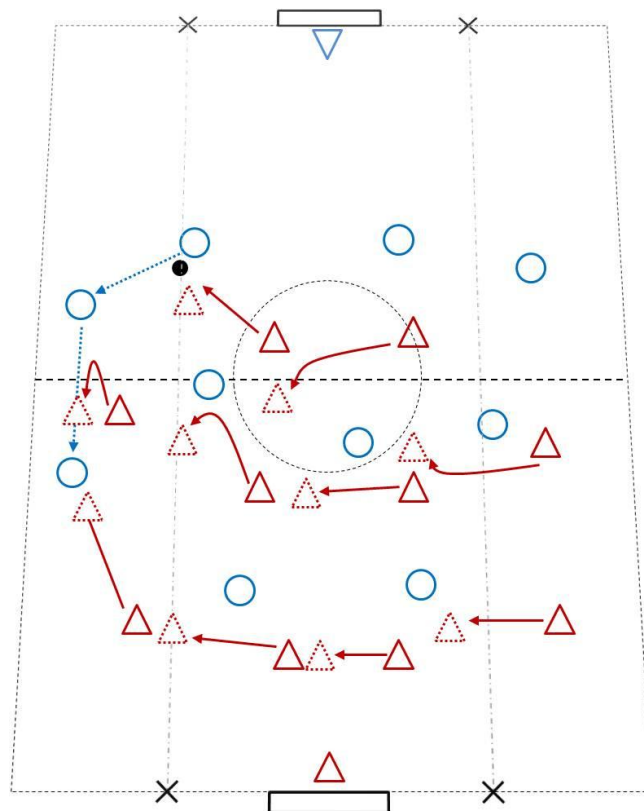
Hráči dvou čtyřčlenných družstev hrají proti sobě ve vymezeném herním prostoru 35 – 40 x 20 – 30 metrů s tím, že útočící mužstvo se snaží kombinační hrou překonat obranu přes koncovou čáru. Družstvo v obraně jednotlivými hráči brání pozičně ve svých prostorech, vysouvají se na míč, vzájemně se zajišťují, vytvářejí obranné trojúhelníky i zaujímají obranné postavení po diagonále. Po získání míče družstvo přechází do útoku. V první fázi nácviku trenér reguluje rychlost útočné kombinační hry, aby obrana stačila zaujímat správná postavení. Cvičení je vždy zahajováno v základním postavení.

Obměny:

- Větší, menší herní prostor.
- Na koncových stranách malé branky.
- Neutrální hráči – obrana proti přečíslení. (Buzek, a další, 2003)

6.2.2.2.3 Cvičení – Trénink obranných systémů

Cvičení č. 7



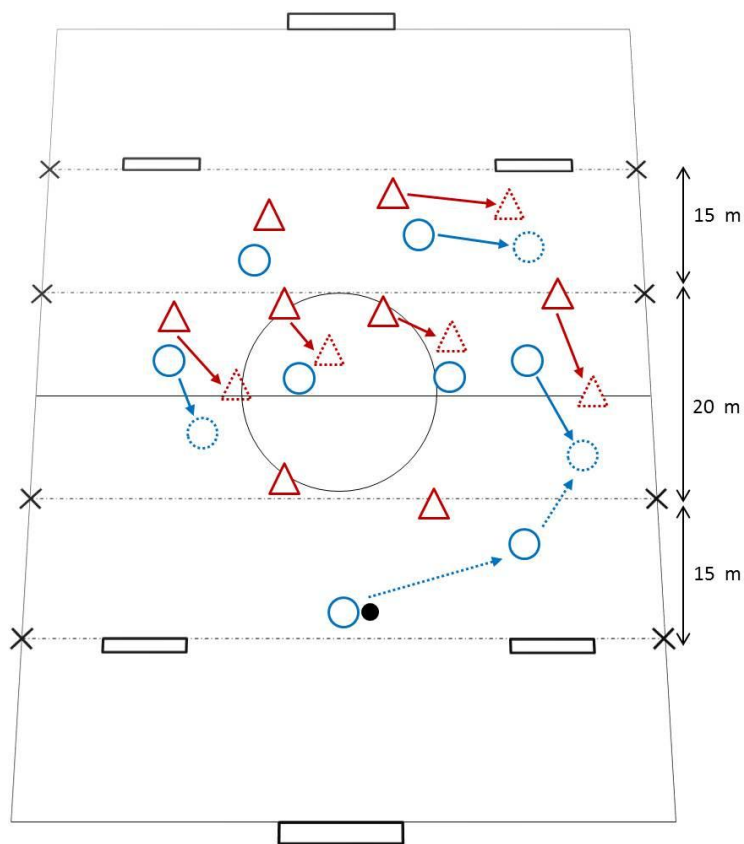
Obrázek 27 - Cvičení č. 7

Dvě mužstva (jedno s míčem) zaujímají stanovené rozestavení (např. 4-4-2, 4-5-1) v herním prostoru. Hráči družstva s míčem si navzájem přihrávají stanoveným tempem, družstvo v obraně reaguje na pohyb míče a přesouvá se jako celek ve směru pohybu míče. Simuluje vytváření tlaku na soupeře s míčem (neodebírá míč) v rámci koordinované činnosti celého bloku. Herní prostor je rozdělen na tři podélné sektory (dva krajní a jeden střední) – je-li míč v jednom z krajních sektorů, opačný podélný sektor je obránci uvolněn; je-li míč v sektoru středním, hráči obraného bloku se přesouvají z obou stran na střed hřiště.

Obměny:

- Změna v tempu činnosti.
- Na signál možnost získat míč s přechodem do útoku. (Buzek, a další, 2003)

Cvičení č. 8



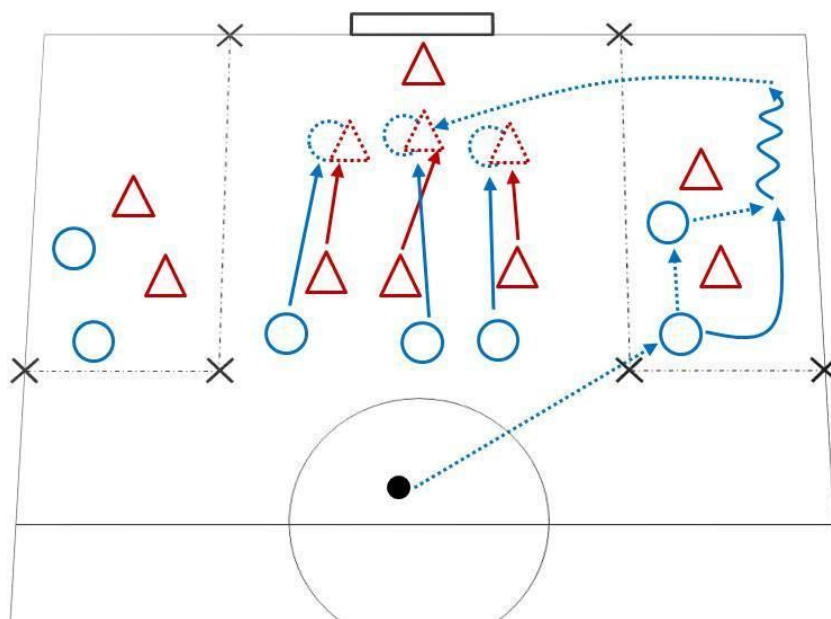
Obrázek 28 - Cvičení č. 8

Dvě družstva v poměru 8:8 hrají na 4 branky ve středním pásmu fotbalového hřiště rozděleném na tři sektory po šířce. Družstvo v útoku se snaží kombinační hrou dosáhnout branky s tím, že zakončení útoku musí být z útočné třetiny. Současně se všichni bránící hráči pohybují vpřed s pohybem míče tak, aby obsadili útočníky i střední sektor. Po ztrátě míče nebo vstřelení branky je cvičení vždy zahajováno ze středu koncové čáry a družstvo v obraně zahajuje obrannou činnost ve středním sektoru. Důsledným presinkem se snaží míč získat. Trénujeme tak vzájemnou součinnost při posunech a zahušťování prostoru.

Obměny:

- Různý počet hráčů, početní zvýhodnění jednoho mužstva – volný hráč.
- Zahájení obranné činnosti v útočném sektoru. (Buzek, a další, 2003)

Cvičení č. 9



Obrázek 29 - Cvičení č. 9

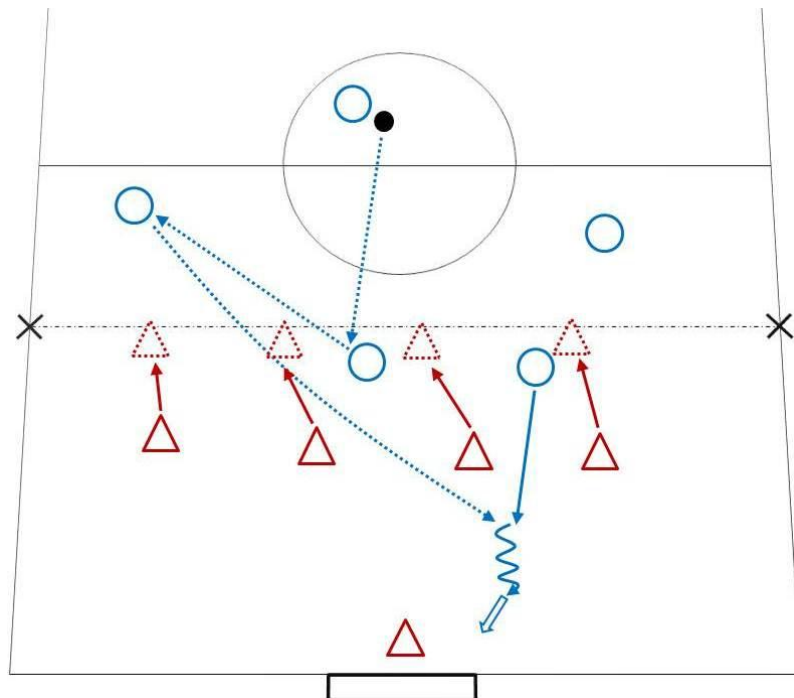
V křídelním prostoru hraje vždy dvojice obránců a útočníků v jednotlivých územích. Před pokutovým územím je trojice (útočníků a obránců). Trenér rozehrává útočníkům (střídavě vpravo a vlevo) do křídelního prostoru pro přípravu finální přihrávky. Hráči v obraně udržují obrannou linii, pohybují se podle pohybu míče a takticky řeší činnosti na míč. Při překonání obránců v křídelním prostoru a následného centru jsou hráči před brankou bráněni osobně.

Obměny:

- Vyšší počet hráčů v pokutovém území (hráči z protějšího prostoru se zapojují do zakončení)
- Spolupráce s hráči hrajícími před pokutovým územím (doplnění o středové hráče) (Buzek, a další, 2003)

6.2.2.2.4 Cvičení – Trénink na součinnost týmu při vystavení soupeřů do ofsajdu

Cvičení č. 10



Obrázek 30 - Cvičení č. 10

Čtyřlenná obranná řada zaujímá postavení proti pěti útočníkům, z nichž dva jsou hrotoví hráči. Hráči ze zadních pozic po přípravné kombinaci se snaží přihrát míč za obranu na zabíhající koncové hráče (vybíhají z různých pozic i různým směrem) nebo na vbíhající hráče z hloubky. Rovněž se modeluje situace s vedením míče proti obranné řadě. Hráči obranné řady se snaží reagovat na různě vzniklé situace pohybem vpřed, ustupováním, odstoupením do hloubky některým z hráčů apod. Trénuje se komunikace mezi obranou a postavení v řadě.

Obměny:

- Zapojení do obrany i hráče středové řady.
- Zvýšit celkový počet hráčů. (Buzek, a další, 2003)

7 Diskuze

Ve fotbale existují různé způsoby, jak ochránit vlastní tým od obdržení branky. Různorodost vychází z rozdílného rozestavení mužstva, zvoleného způsobu pokrývání hráčů soupeře a počtu hráčů, kteří se na této herní činnosti podílejí. Ve své bakalářské práci jsem se zaměřil na zmapování všech těchto faktorů, které rozhodují o úspěšnosti v zápase, rozdílnosti v jejich pojetí na jednotlivých výkonnostních úrovních a možnostech jejich zdokonalování v tréninkovém procesu.

V mém výzkumu byly zpracovány informace od portfolia hráčů, působících na všech výkonnostních úrovních. Dále jsem měl možnost spolupracovat s fotbalovým trenérem, který má dlouholeté zkušenosti téměř ze všech fotbalových soutěží na území české republiky. Zpracované údaje jsem mohl shrnout a vzájemně porovnat i s odbornou literaturou, která se problematikou obrany ve fotbale zabývá.

Ze statisticky zpracovaných odpovědí hráčů vycházelo, že používaná rozestavení jsou 4-4-2, 4-5-1, 4-3-3 a 3-5-2. Při shrnutí výsledků ze všech výkonnostních úrovní vychází jako nejčastěji využívané rozestavení se čtyřmi obránci, čtyřmi záložníky a dvěma útočníky (viz *Graf 15 - Využití jednotlivých rozestavení fotbalových týmů na všech úrovních*)

Trenér Hottek má obdobný názor. Přidává ještě poznatek, že na vyšších výkonnostních úrovních, jako jsou první a druhá liga, je využíváno více systému 4-5-1, kdy v útočné fázi je jediný útočník doplňován ofenzivně laděnými záložníky, naopak při obraně je kladen důraz na vyplnění středu hřiště, což systém se třemi středovými záložníky velice dobře umožňuje.

Jak trenér zdůrazňuje, je potřeba brát v potaz rozdíl na jednotlivých výkonnostních úrovních i z hlediska celých obranných systémů. Mezi ty, dle studované literatury, patří osobní obrana, zónová obrana a obrana kombinovaná. Při osobní obraně je hráč v obranné fázi striktně vázán na vybraného hráče soupeře, a to nejčastěji na vlastní polovině hřiště. Naproti tomu při zónové obraně hráči pokrývají vybraný prostor a na hráče přímo vázání nejsou. Kombinovaná obrana spojuje oba dva zmíněné systémy. Na

určitých částech hřiště jsou vybraní hráči útočícího týmu bráněni osobně, jinak obránci pokrývají určitý prostor.

Každá má svá jednotlivá specifika, výhody a nevýhody. Ta se především vážou na taktickou, technickou, rychlostní a kondiční vyspělost hráče a na kvalitu součinnosti celé obrany, jak dodává trenér.

Tabulka 4 - Výhody a nevýhody systémů obrany vyplývající z interview

Obranný systém	Výhody	Nevýhody
Zónová obrana	<ul style="list-style-type: none"> - Držení obranného bloku s možností vystavení hráče do ofsajdu - Menší náročnost na kondici obránců 	<ul style="list-style-type: none"> - Nutnost dobrého sehrání obrany - Požadavek na dobrou schopnost čtení hry - Větší nárok na taktickou připravenost obránců
Osobní obrana	<ul style="list-style-type: none"> - Menší nárok na sehrání obrany - Menší nárok na taktickou připravenost obránců 	<ul style="list-style-type: none"> - Větší náročnost na kondici a rychlost obránce - Možnost vytažení obránce z jeho pozice v obraně
Kombinovaná obrana	<ul style="list-style-type: none"> - Individuální pokrytí nejnebezpečnějších hráčů soupeře vybranými bránícími hráči 	<ul style="list-style-type: none"> - Nárok na dobrou součinnost hráčů bránících osobně a zónově

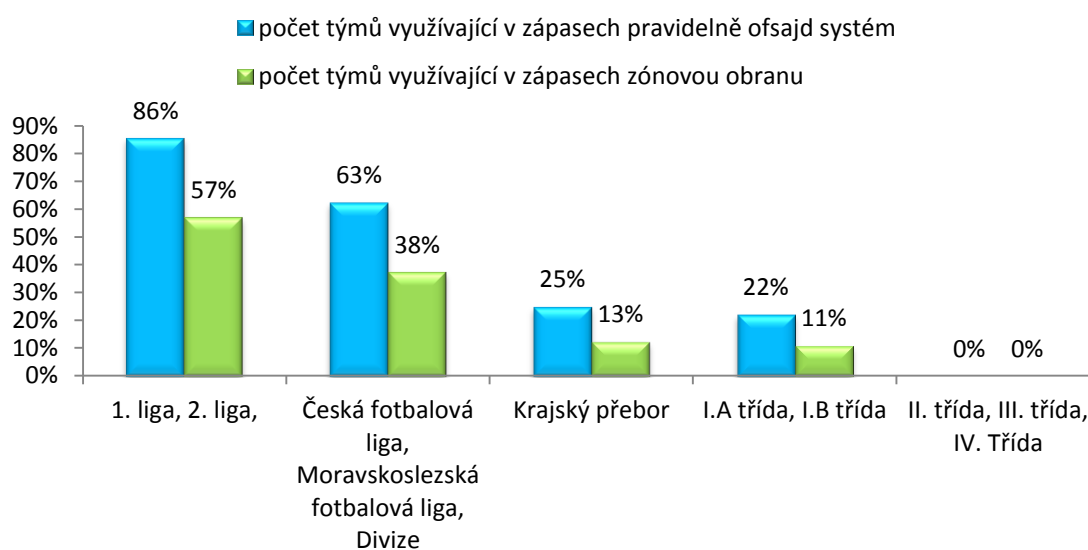
V literárních pramenech, se kterými jsem pracoval v teoretické části práce, se objevuje větší množství jednotlivých kladů a záporů daných systémů. Výhody a nevýhody, o kterých se trenér v interview zmínil a vychází z jeho zkušeností, jsou ale obsaženy i v literatuře.

Dle trenéra Hottka závisí využití jednotlivých obranných systémů na soupeři, a to především na schopnostech dostupných hráčů v týmu, jak dokážou eliminovat nevýhody daného systému.

Obecně lze říci, že ve vyšších soutěžích se častěji setkáváme s využitím zónové obrany, a to z důvodu vyšší kvality dostupných hráčů. Ti jsou schopni posouvat se v blocích, uzavírat jednotlivé prostory a vytvářet tak tlak na hráče s míčem, jak Hottek dodává. Ze statisticky zpracovaných výsledků (viz *Tabulka 3 - Využití obranných systémů*) vidíme, že v nejnižších soutěžích se ještě můžeme setkat s využitím osobní obrany. Nejčastější je ovšem vzájemná kombinace obou obran. Tato varianta se vyskytuje na všech výkonnostních úrovních.

Z toho vyplývá i využití metody vystavení hráče soupeře do postavení mimo hru. Ta je, dle trenéra Hottka, vázána ve hře na využití zónové obrany. I statisticky zpracované odpovědi hráčů vypovídají o faktu, že čím více stoupá využití zónové obrany, tím více se pravidelně využívá v zápasech ofsajd systému.

Vztah zónové obrany a využití ofsajd systému

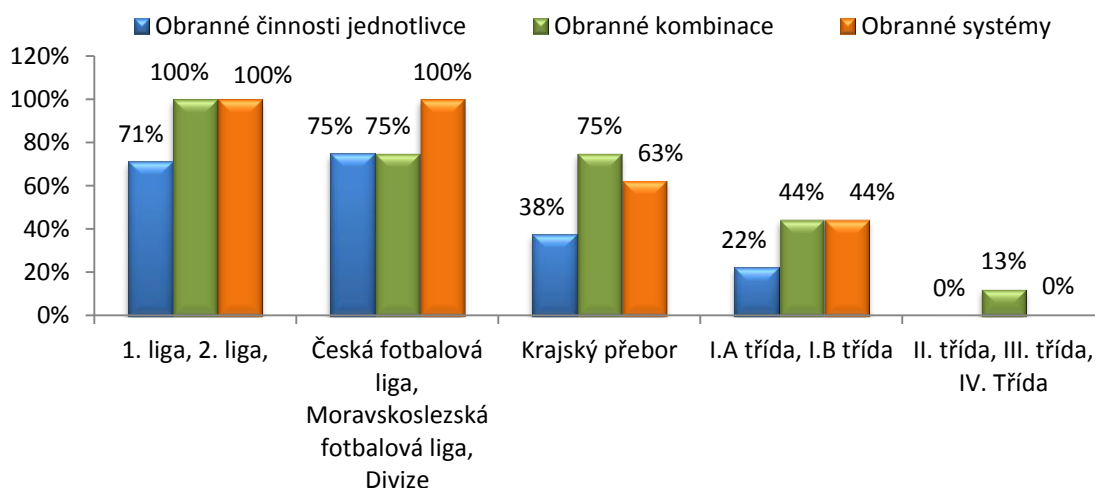


Graf 16 - Vztah zónové obrany a využití ofsajd systému

Z výzkumu mezi hráči dále vychází, že počet hráčů, kteří se do defenzívy mužstva pravidelně zapojují, je různý. Na úrovních od krajského přeboru výš jsou zapojováni do obranné fáze pravidelně jak záložníci, tak i útočníci – počet se tak pohybuje mezi deseti a devíti hráči. Na nižších úrovních pak především zapojení útočníků, ale i záložníků, pokulhává. Tím pádem počet hráčů zapojených do obrany klesá až k číslu 6 včetně

brankáře. Trenér Hottek se s tímto tvrzením během rozhovoru ztotožňuje a zdůvodňuje to především rozdílnou kondiční vyspělostí hráčů jednotlivých úrovní.

Zastoupení speciálních cvičení v tréninku na jednotlivých výkonnostních úrovních



Graf 17 - Zastoupení speciálních cvičení v tréninku na jednotlivých výkonnostních úrovních

Co se týká tréninků defenzívy, ty se významně liší na jednotlivých výkonnostních úrovních. Jak zmiňuje trenér, je to způsobeno množstvím tréninkových jednotek a tréninkovou morálkou hráčů. Do tréninku jsou zapojována speciální cvičení na rozvoj obranných činností jednotlivce, obranných kombinací a obranných systémů.

Jak vidíme z grafu, v nejnižších třídách se speciální cvičení využívají pouze na obranné kombinace, a to pouze u malého množství týmů (13 %).

Od okresního přeboru výš se vyskytuje zastoupení všech tří typů speciálních cvičení. Přímě v okresním přeboru téměř polovina týmů využívá speciální cvičení na rozvoj obranných kombinací a herních systémů (44 %). V krajském přeboru převládá počet týmů využívajících speciální rozvoj obranných kombinací (75 %) a tréninkových cvičení na rozvoj celých systémů (63 %). U vyšších úrovní jsou zastoupeny všechny tři složky ve velké míře (71 – 100 %).

Trenér Hottek pro to má jednoduché vysvětlení, a tím je delší čas strávený v tréninku na vyšších úrovních. Trenér se může specializovat i na rozvoj jednotlivých činností jak samostatně, tak je může zapojit do tréninku obranných kombinací pro větší pestrost.

Zde také trenér dodává, že při tréninku herních kombinací se rozvíjí jednotlivé obranné kombinace v daných cvičeních vzájemně. Základem je správné posouvání a tím zajišťování hráčů, které by mělo být dodržováno v zápasech na všech úrovních. Trénink obranných kombinací se dá opět zapojit i do cvičení celých obranných systémů.

Před zahájením samotného výzkumu jsem naformuloval následující hypotézy, u kterých mohu nyní určit jejich potvrzení nebo vyvrácení.

Hypotéza č. 1: Předpokládám, že v dnešní době jsou nepoužívanějšími způsoby obrany čtyřčlenná zónová obrana, osobní obrana nebo jejich vzájemná kombinace v rozestavení týmu 4-4-2.

Hypotéza se potvrdila: Týmy napříč všemi výkonnostními úrovněmi nejčastěji nastupují v rozestavení se čtyřmi obránci, čtyřmi záložníky a dvěma útočníky. Tento výsledek potvrdily obě dvě metody výzkumu. Jako využívané systémy obrany byly zmíněny zónová obrana, osobní obrana a kombinovaná obrana.

Hypotéza č. 2: Předpokládám, že týmy na nižších výkonnostních úrovních, od okresního přeboru níž, trénují defenzivní činnosti převážně z pohledu jednotlivce, do obrany se nezapojují útočníci a záložníci a pohled je směřován na obránce.

Hypotéza se nepotvrdila: Týmy na úrovni okresního přeboru a nižších tříd netrénují obranné činnosti jednotlivce ve speciálních cvičeních téměř vůbec. Do obranné fáze se během utkání zapojují záložníci ve většině týmů. Útočníci také, i když s menší pravidelností.

Hypotéza č. 3: Předpokládám, že u soutěží na úrovni první a druhé ligy se využívá o 50 % více ofsajd systém než u soutěží nižších výkonnostních úrovní.

Hypotéza se potvrdila: V první a druhé lize využívá úmyslné vystavení protihráčů do ofsajdu 86 % týmů. V průměru všech ostatních nižších soutěží pouze 27 % týmů. Z toho vyplývá, že na dvou nevyšších úrovních využívá ofsajd systém o **69 % týmů více**, než na nižších výkonnostních úrovních. To potvrzuje i trenér Hottek, který popisuje přímou závislost využití ofsajd systému na systému zónové obrany. Ze statistik vychází velmi podobný poměr – o 74 % více týmů využívá zónovou obranu na úrovni první a druhé ligy, oproti nižším soutěžím.

Hypotéza č. 4: Předpokládám, že nejčastější obrannou kombinací na všech výkonnostních úrovních je vzájemné zajišťování hráčů.

Hypotéza se potvrdila: Základem je správné posouvání, neboli z toho vycházející vzájemné zajišťování hráčů. Tato herní kombinace se objevuje ve všech úrovních soutěží. Od první ligy, kde vzájemné zajišťování tvoří základ zónové obrany, až po nejnižší soutěže, kde je potřeba řešit situace při překonání osobní obrany.

Hypotéza č. 5: Předpokládám, že při využití osobní obrany je největší výhodou menší náročnost na taktickou vyspělost hráče.

Hypotéza se potvrdila: Trenér zařadil mezi největší klady osobní obrany menší nárok na taktickou připravenost obránců, což koresponduje s informacemi z odborné literatury.

Hypotéza č. 6: Předpokládám, že největší nevýhodou využívání osobní obrany je možné nedodržení základního obranného rozestavení týmu.

Hypotéza se nepotvrdila. Možné nedodržení základního obranného rozestavení týmu patří mezi nevýhody osobní obrany. Není ovšem tou největší. V případě, že se podaří útočníkovi vylákat obránce mimo jeho obrannou pozici na hřišti, nemusí to ještě znamenat přímé ohrožení branky – to nastává pouze v případě, že je současně jiný obránce rychlostně překonán. Největší nevýhodou je tak větší náročnost na vytrvalostní a rychlostní schopnosti obránce.

8 Závěry

V bakalářské práci jsem se zaměřil na obrannou fázi hry ve fotbale. Stanovil jsem si cíle práce, které jsem díky teoretické i výzkumné části dokázal postupně splnit. Hlavním cílem bylo zmapovat způsoby používaných obranných systémů a obranných kombinací ve fotbale na jednotlivých výkonnostních úrovních. Zjistit výhody a nevýhody jednotlivých systémů a navrhnout tréninkové metody na zdokonalení obranné činnosti mužstva. Dále jsem si dal za úkol zjistit, v jakém rozestavení fotbalové týmy nejčastěji nastupují, jakým způsobem trénují obrannou fázi týmy na jednotlivých výkonnostních úrovních a zdali je hojnost využívání ofsajd systému u týmů v jednotlivých soutěži srovnatelná.

Z hypotéz, které jsem díky svým zkušenostem se zkoumanou problematikou stanovil, se potvrdily celkem čtyři. U dvou zbývajících hypotéz jsem díky výzkumu dospěl k odlišným výsledkům, a proto se nepotvrdily. (*Více viz Diskuze*)

Při stanovování cílů jsem na začátku formuloval i problémy, kterými se budu v práci zabývat. Nyní na ně v závěrech odpovím.

Jaká jsou základní rozestavení týmu ve fotbale?

- 1. Fotbalové týmy nastupují nejčastěji v rozestaveních 4-5-1, 4-3-3, 4-4-2 a 3-5-2. Nejvyužívanějším rozestavením je varianta se čtyřmi obránci, čtyřmi záložníky a dvěma útočníky. Na vyšších výkonnostních úrovních se ale často setkáváme také s rozestavením s jedním útočníkem a pěti záložníky.**

Jaké existují obranné herní systémy, čím se liší a jaké je procento jejich využití?

- 2. Známe systém zónové obrany, kdy hráči brání prostory na hřišti a nejsou přímo vázáni na hráče soupeře.**

Dalším obranným systémem je osobní obrana, která je na rozdíl od zónové obrany specifická těsným obsazováním hráčů soupeře, nejčastěji na vlastní polovině hřiště.

Posledním systémem je obrana kombinovaná, která spojuje prvky obou předchozích systémů. Hráči brání jednotlivé prostory hřiště a k těsnému bránění útočících hráčů sahají nejčastěji v blízkosti vlastního pokutového území, kde osobně přistupují k nejnebezpečnějším útočícím hráčům.

Procento zastoupení jednotlivých obranných systémů je v každé výkonnosti úrovni jiné. Zónová obrana je nejvíce využívána na úrovni první a druhé ligy (57 %). Osobní obrana především na úrovni nejnižších soutěží (50 %). Obrana kombinovaná je obecně nejrozšířenějším způsobem obranného systému. Je používána na všech výkonnostních úrovních minimálně vždy u 43 % týmů. Nejvíce pak v krajských přeborech, kde má 87 % zastoupení.

Je možné postihnout výhody a nevýhody jednotlivých obranných systémů?

3. Každý systém má své klady i zápory, které se dají popsat.

Mezi výhody zónové obrany patří při držení obranného bloku možnost vystavení hráče do ofsajdu. Také menší náročnost na kondici obránců. Naopak nevýhodou je nutnost dobrého sehrání obrany, kde je vysoká pozornost věnována taktické připravenosti a schopnosti číst kvalitně hru.

Osobní obrana nemusí být tak dobře sehraná a je kladen i menší nárok na taktickou připravenost obránců. Nevýhodou je především větší nárok na kondici a rychlost obránce a možnost vytažení obránce z jeho pozice.

Výhodou kombinované obrany je individuální pokrytí nejnebezpečnějších hráčů soupeře vybranými bránícími hráči, nevýhodou nárok na dobrou součinnost hráčů bránících osobně a zónově.

Jsou do defenzivy týmu zapojováni všichni hráči, nebo pouze obránci?

4. Počet hráčů, který se pravidelně zapojuje do defenzivy mužstva, se na jednotlivých výkonnostních úrovních liší. Je to způsobeno především rozdílnou kondiční vyspělostí hráčů. Na úrovních od první ligy až po krajský přebor jsou do obranné fáze zapojováni jak obránci, záložníci, tak i útočníci. Na nižších úrovních pak zapojování útočníků je výjimečně

vidaným jevem a pravidelné zapojování záložníků nebývá pravidlem. Především pak na úrovni nejnižších tříd brání pouze hráči obranné řady.

Využívá se ofsajd systému v defenzivní hře fotbalových týmů na různých výkonnostních úrovních?

- 5. Hojnost využití ofsajd systému se s výkonnostními úrovněmi liší. Jeho využití je ve velké míře vázáno na zvolený systém obrany. Nejčastěji se vyskytuje využití ofsajd systému ve spojení se zónovou obranou. Na úrovni první a druhé ligy je ofsajd systém využíván velice často, dle výzkumu u 86 % týmů. Se snižující se výkonnostní úrovní soutěže klesá také hojnost využití systému. U divizních týmů se v průměru pohybuje okolo 65 %, u krajských a okresních přeborů pouze z 25 % a u nejnižších tříd je úmyslné vystavování hráčů soupeře do ofsajdů je pozorováno velice málo.**

Jakým způsobem jsou vedeny tréninkové jednotky zaměřené na defenzivní činnost týmu?

Existují tréninková cvičení na rozvoj defenzivy z pohledu hry jednotlivce i týmu?

- 6. Trénink defenzivy týmu se skládá z jednotlivých cvičení. Ta jsou zaměřena na rozvoj obranných činností jednotlivce, obranných kombinací nebo celých obranných systémů.**

Na vyšších výkonnostních úrovních jsou díky většímu počtu tréninkových jednotek často využívány všechny druhy cvičení. V krajském a okresním přeboru převládají specializovaná cvičení na obranné kombinace a v menší míře i na herní systémy. Specializovaná cvičení na rozvoj obranných činností jednotlivce se v této kategorii příliš nevyskytují. U nejnižších tříd nebývají tréninky příliš pravidelné a jejich obsah je chudý. Specializovaná cvičení zde tedy nehledejme.

Výběr zajímavých specializovaných cvičení je uveden v práci v kapitole 6.2.2.2 Trénink jednotlivých herních dovedností pomocí cvičení doporučených trenérem.

Existuje rozdíl ve využívání obranných kombinací v závislosti na úrovni soutěže?

7. Na jednotlivých úrovních soutěží se vyskytují všechny obranné kombinace s výjimkou součinnosti při vystavování soupeře do postavení mimo hru. K té nedochází v nejnižších třídách. Rozdíl můžeme pozorovat v kvalitě provedení jednotlivých obranných kombinací. Nejvyužívanější herní kombinací je vzájemné zajišťování, ze kterého poté vycházejí kombinace ostatní.

Přínosem této práce je zmapování obranné fáze hry ve fotbale a zároveň vyhodnocení specifík obsahu tréninků obrany používaných na jednotlivých výkonnostních úrovních v České republice.

Práce je určena především trenérům začínajícím svojí kariéru ve fotbale dospělých. Ti zde najdou zpracované informace o nárocích kladených na obrannou činnost hráčů na jednotlivých výkonnostních úrovních od první ligy až po nejnižší třídy a získají možnost přizpůsobit obsah tréninkové jednotky pro potřeby vlastního týmu.

Další skupinou, pro kterou má práce přínos, jsou samotní fotbaloví hráči. Prostudováním práce získají přehled o rozdílech v pojetí obrany. Mohou tak posoudit, zda by našli uplatnění i ve vyšší soutěži, než ve které momentálně nastupují.

9 Použitá literatura a další zdroje

9.1 Literatura

1. **Buzek, Mario a Procházka, Luděk. 2003.** *Moderní obrana.* Praha : Nakladatelství MAC spol. s.r.o. Praha, 2003. ISBN 80-86783-00-6.
2. **Fotbalová škola Bobby Charltona. 2004.** *Fotbalové techniky a dovednosti.* [překl.] Petr Maňas. Praha : nakladatelství Václav Svojtka & Co., 2004. ISBN 80-7237-784-1.
3. **Goldblatt, David a Acton, Johnny. 2010.** *Kniha fotbalu.* [překl.] Pavel Bárta, Peter Kadlec a Jiří Kratochvíl. Praha : Knižní klub, 2010. str. 400. ISBN 978-80-242-2725-2.
4. **Harvey, Gill a Dungworth, Richard. 1999.** *Škola fotbalu.* Praha : nakladatelství Václav Svojtka & Co., 1999. ISBN 80-7237-209-2.
5. **Kačáni, Ladislav. 1982.** *Základy strategie a taktiky vo fotbale.* Bratislava : Špotr, 1982.
6. **Kollath, Erich. 2006.** *Fotbal - technika a taktika.* [překl.] Václav Salcman. Praha : Grada Publishing a.s., 2006. str. 140. ISBN 80-247-1336-5.
7. **Ondřej, Oldřich. 1990.** *Malá škola fotbalu.* Praha : OLYMPIA, 1990. ISBN 80-7033-001-5.
8. **Pataki, Patrik. 2007.** *Analýza a charakteristika obranných systémů v současném fotbale.* Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita. Brno : autor neznámý, 2007. Diplomová práce. Vedoucí práce PaedDr. Karel Večeřa.
9. **Pelikán, Jiří. 1998.** *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů.* Praha : Nakladatelství Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-569-8.

10. **Pravidlová komise FAČR. 2011.** *Pravidla fotbalu.* Praha : Olympia a.s., 2011. ISBN 978-80-7376-311-4.
11. **Votík, Jaromír a Zalabák, Jiří. 2011.** *Fotbalový trenér - základní průvodce tréninkem.* Praha : Grada Publishing a.s., 2011. str. 184. ISBN 978-80-247-3982-3.
12. **Votík, Jaromír. 2003.** *Fotbal - trénink budoucích hvězd.* Praha : Grada Publishing a.s., 2003. ISBN 80-247-0463-3.
13. **Votík, Jaromír. 2011.** *Fotbalová cvičení a hry.* Praha : Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3576-4.
14. **Zalabák, Jiří a Votík, Jaromír. 2006.** *Trenér fotbalu "C" licence.* Praha : OLYMPIA a.s., 2006. ISBN 80-7033-962-4.

9.2 Internetové zdroje

15. **Fotbal-trenink.cz:** zelené stránky fotbalového tréninku. [online]. [cit. 2012-05-15]. Dostupné z: <http://www.fotbal-trenink.cz/>

10 Seznam grafů

Graf 1 - Počet respondentů v jednotlivých výkonnostních úrovních.....	47
Graf 2 - Počet respondentů na jednotlivých herních postech	48
Graf 3 - Počet respondentů zapojovaných do obrany týmu.....	49
Graf 4 - Způsoby zapojení respondentů do obrany.....	49
Graf 5 - Pravidelnost tréninků	50
Graf 6 - Počet tréninkových jednotek	51
Graf 7 - Trénink obranných činností jednotlivce.....	52
Graf 8 - Trénink obranných kombinací	53
Graf 9 - Trénink obranných systémů	54
Graf 10 - Trénink vystavení hráčů do ofsajdu	55
Graf 11 - Využití ofsajd systému v zápase	56
Graf 12 - Počet hráčů zapojených do obrany.....	57
Graf 13 - Zapojení útočníků a záložníků do obrany	58
Graf 14 - Informace určené obraně od trenéra.....	59
Graf 15 - Využití jednotlivých rozestavení fotbalových týmů na všech úrovních	61
Graf 16 - Vztah zónové obrany a využití ofsajd systému.....	81
Graf 17 - Zastoupení speciálních cvičení v tréninku na jednotlivých výkonnostních úrovních	82

11 Seznam tabulek

Tabulka 1 - 100 % fotbalových aktivních hráčů	47
Tabulka 2 - Typy pokynů směřující od trenéra obraně.....	60
Tabulka 3 - Využití obranných systémů	60
Tabulka 4 - Výhody a nevýhody systémů obrany vyplývající z interview	80

12 Seznam obrázků

Obrázek 1 - Označení součástí hrací plochy.....	11
Obrázek 2 - Míč ve hře a míč ze hry.....	15
Obrázek 3 - Dosažení branky.....	16
Obrázek 4 – Ofsajd	17
Obrázek 5 - Obranné postavení (střehový postoj)	22
Obrázek 6 - Obsazování prostoru	24
Obrázek 7 - Obsazování hráče s míčem.....	26
Obrázek 8 - Zajišťování jednostranné.....	30
Obrázek 9 - Zajišťování oboustranné	31
Obrázek 10 - Zajišťování volným obráncem	31
Obrázek 11 - Zajišťování při přecházení	32
Obrázek 12 - Zdvojování, ztrojování.....	33
Obrázek 13 - Přebírání do hloubky.....	34
Obrázek 14 - Přebírání do šířky	34
Obrázek 15 - Vystavení do postavení mimo hru	35
Obrázek 16 - Osobní obrana	37
Obrázek 17 - Územní obrana	38
Obrázek 18 - Hra s liberem.....	40
Obrázek 19 - Hra s předstoperem	41
Obrázek 20 - Hra se zametačem	41
Obrázek 21 - Cvičení č. 1	69
Obrázek 22 - Cvičení č. 2	70
Obrázek 23 - Cvičení č. 3	71
Obrázek 24 - Cvičení č. 4	72
Obrázek 25 - Cvičení č. 5	73
Obrázek 26 - Cvičení č. 6	74
Obrázek 27 - Cvičení č. 7	75
Obrázek 28 - Cvičení č. 8	76
Obrázek 29 - Cvičení č. 9	77
Obrázek 30 - Cvičení č. 10	78

13 Seznam příloh

Příloha 1: Vzor použitého dotazníku

14 Přílohy

Příloha 1: Vzor použitého dotazníku

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku.

Jedná se o 24 otázek zaměřených na obranu ve fotbale.

Jakékoli dotazy směřujte na jakub@behy.eu, nebo na telefon 728 674 728.

Děkuji mnohokrát za vyplnění.

1. Hrajete aktivně fotbal?

- a. Ano
- b. Ne (nepokračujte v dotazníku)

2. Hrajete fotbal v kategorii dospělých?

- a. Ano
- b. Ne (nepokračujte v dotazníku)

3. Na jaké výkonnostní úrovni?

- a. 1. liga, 2. liga,
- b. Česká fotbalová liga, Moravskoslezská fotbalová liga, Divize
- c. Krajský přebor
- d. I.A třída, I.B třída
- e. II. třída, III. třída, IV. Třída

4. Má váš tým pravidelné tréninky?

- a. Ano
- b. Ne

5. (Jestliže 4. Ano) Kolik tréninků v týdnu?
6. Na kterém postu nejčastěji nastupujete?
- a. Obránce
 - b. Záložník
 - c. Útočník
 - d. Brankář
7. Jste na svém postu zapojován do defenzivní činnosti mužstva?
- a. Ano
 - b. Ne
8. (Jestliže 7. Ano) V jaké míře?
- a. Mám pouze defenzivní úkoly
 - b. Převažují defenzivní úkoly
 - c. Mám stejné množství defenzivních i ofenzivních úkolů
 - d. Převažují ofenzivní úkoly
 - e. Pouze při standartních situacích
9. Kolik hráčů z vašeho týmu se zapojuje v utkání do obrany?
10. Jsou do defenzívy zapojováni v průběhu utkání útočníci? (nejsou myšleny standartní situace)
- a. Ano (jakým způsobem)
 - b. Ne (zdůvodněte proč)

Zdůvodněte odpověď na otázku č. 10

11. Jsou do defenzívy zapojováni v průběhu utkání záložníci? (nejsou myšleny standartní situace)

- a. Ano (jakým způsobem)
- b. Ne (zdůvodněte proč)

Zdůvodněte odpověď na otázku č. 11

12. Jakou obranu váš tým nejčastěji preferuje?

- a. Osobní
- b. Zónovou
- c. Kombinovanou

13. Dostáváte od trenéra pokyny týkající se obrany?

- a. Ano
- b. Ne

14. (Jestliže 13. Ano) Jaký typ pokynů?

- a. Spíše individuální pokyny
- b. Spíše pokyny celé obraně
- c. Individuální i pokyny pro celou obranu

15. Trénuje individuální obranné činnosti jednotlivce ve speciálních cvičeních? (jako jsou obranné postavení, obsazování prostoru, obsazování hráče s míčem / bez míče, odebírání míče)

- a. Ano
- b. Ne

16. (Jestliže 15 Ano) Jakým způsobem? (popište v krátkosti cvičení, případně připojte odkaz, kde je cvičení popsáno)

17. Trénuje ve speciálních cvičeních obranné herní kombinace? (jako jsou zajišťování, zdvojování, přebírání)

a. Ano

b. Ne

18. (Jestliže 17 Ano) Jakým způsobem? (popište v krátkosti cvičení, případně připojte odkaz, kde je cvičení popsáno)

19. Trénuje celé obranné systémy? (obránné postavení celého mužstva / hráčů zapojujících se do obrany)

a. Ano

b. Ne

20. (Jestliže 19 Ano) Jakým způsobem? (popište v krátkosti cvičení, případně připojte odkaz, kde je cvičení popsáno)

21. Využíváte v utkáních pravidelně ofsajd systém?

a. Ano

b. Ne

22. Trénujete tento systém v rámci speciálních herních cvičení, případně při řízené hře?

- a. Ano
- b. Ne

23. (Jestliže 22 - ano) Jakým způsobem? (popište v krátkosti cvičení, případně připojte odkaz, kde je cvičení popsáno)

24. V jakém rozestavení nastupujete do zápasu? (počet obránců – počet záložníků – počet útočníků)

Děkuji za pomoc. Jakub Běhounek